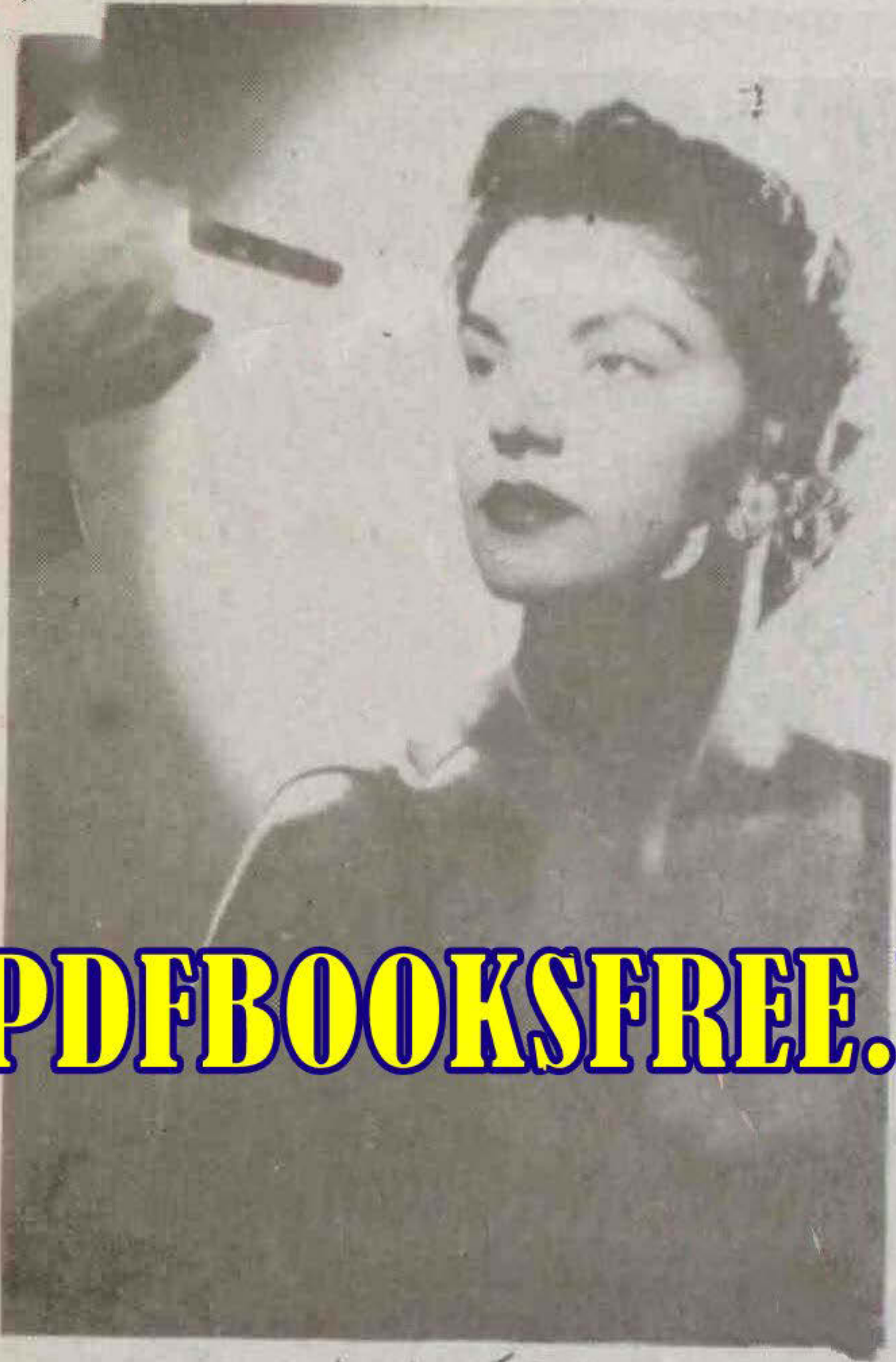
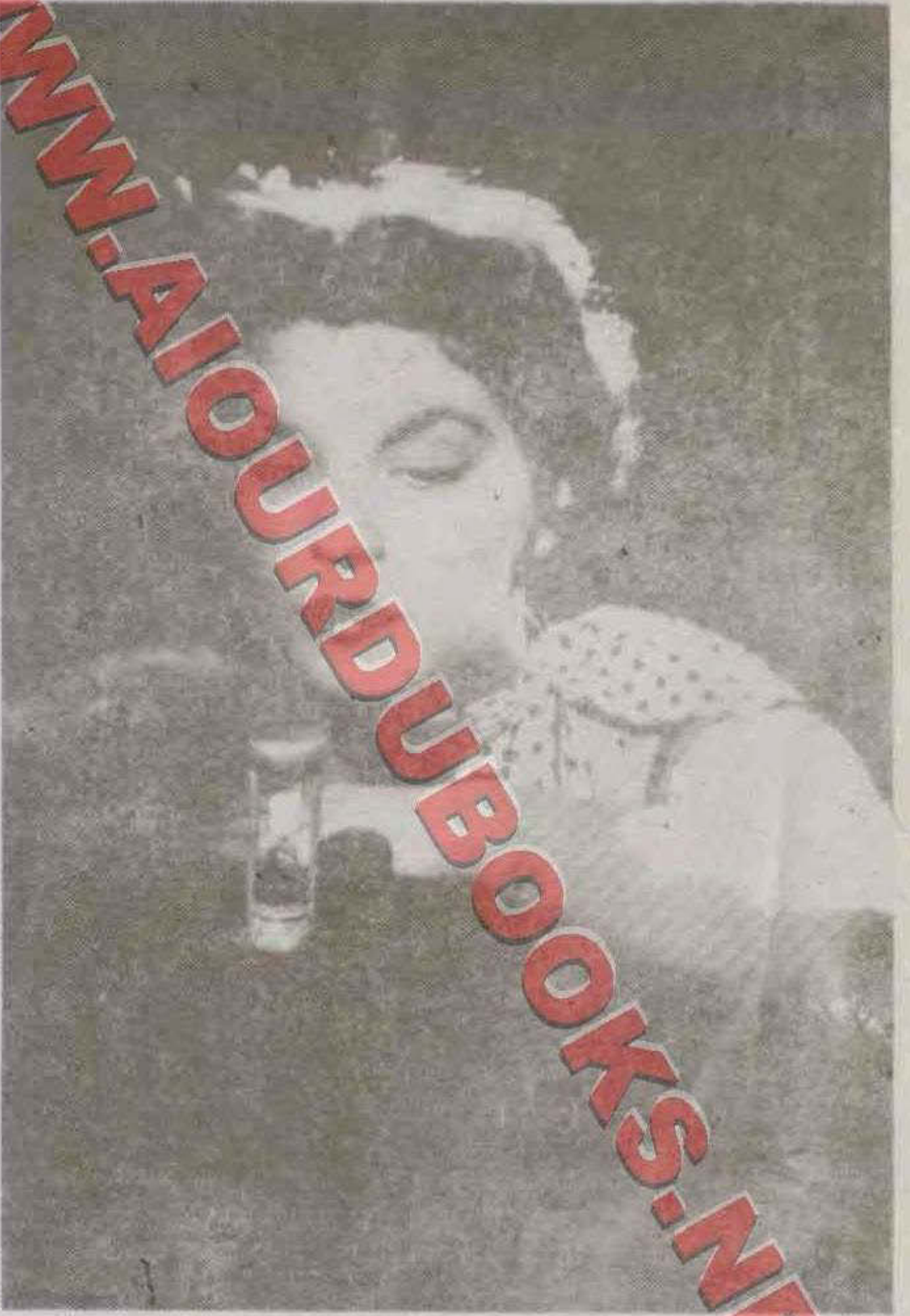
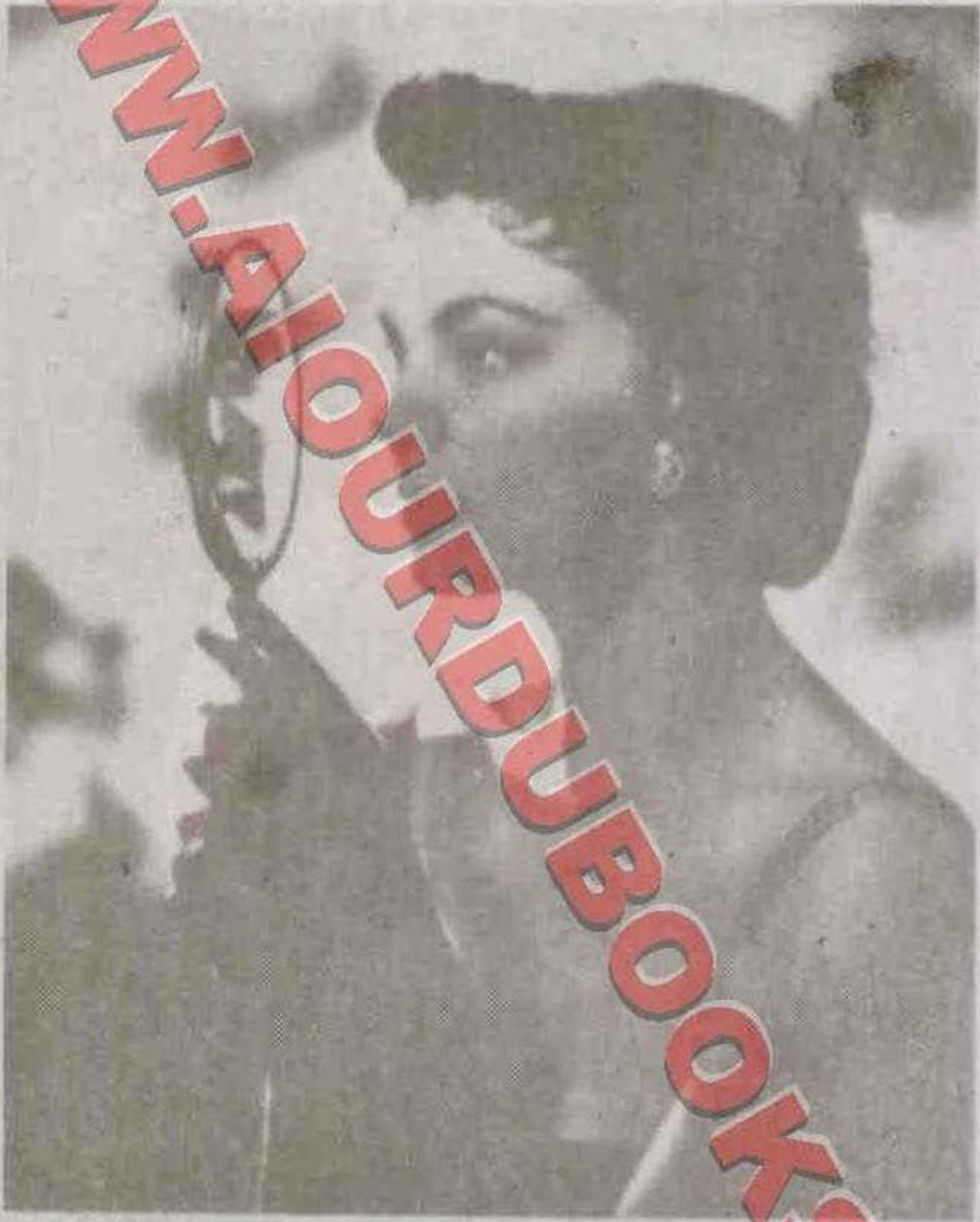
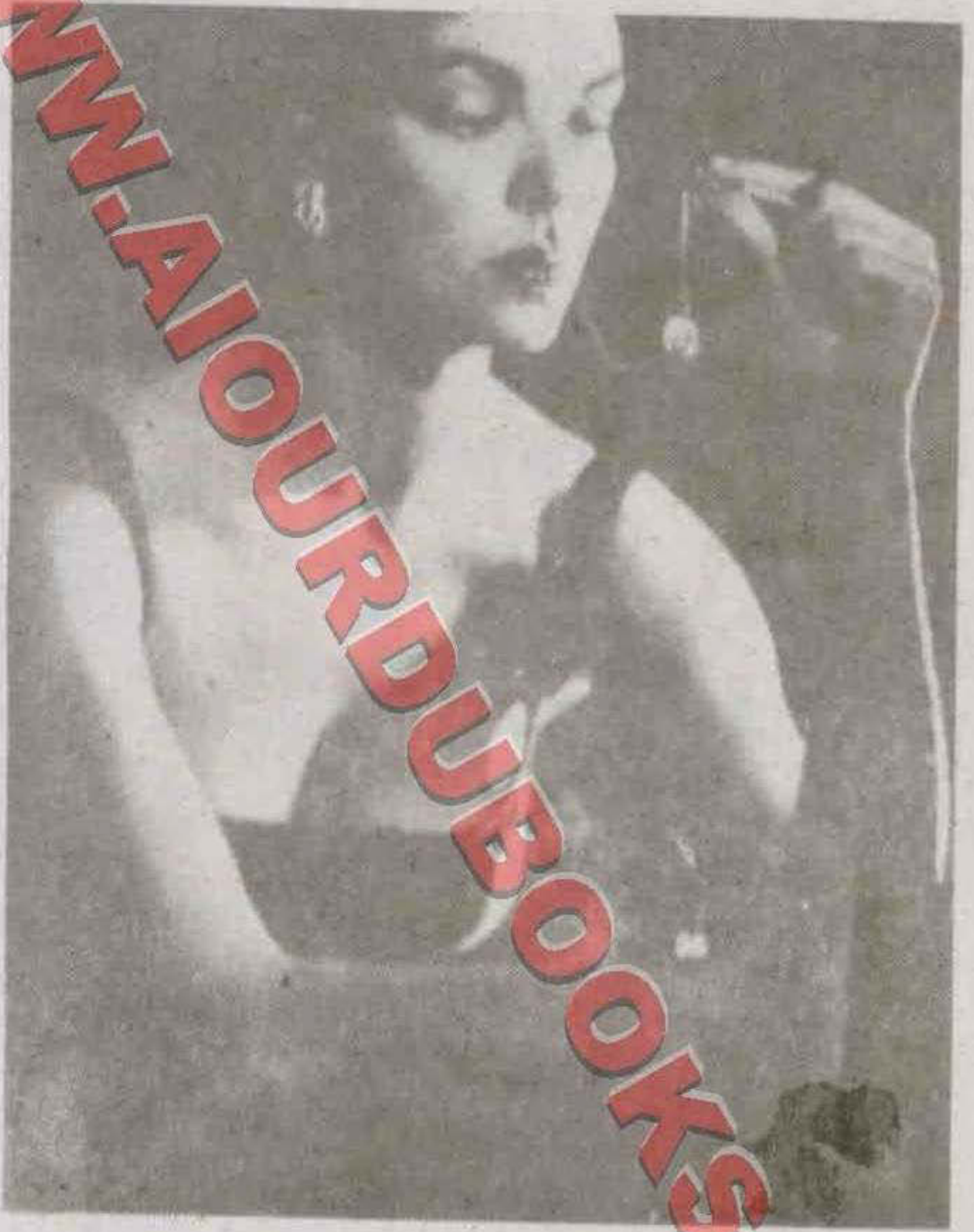
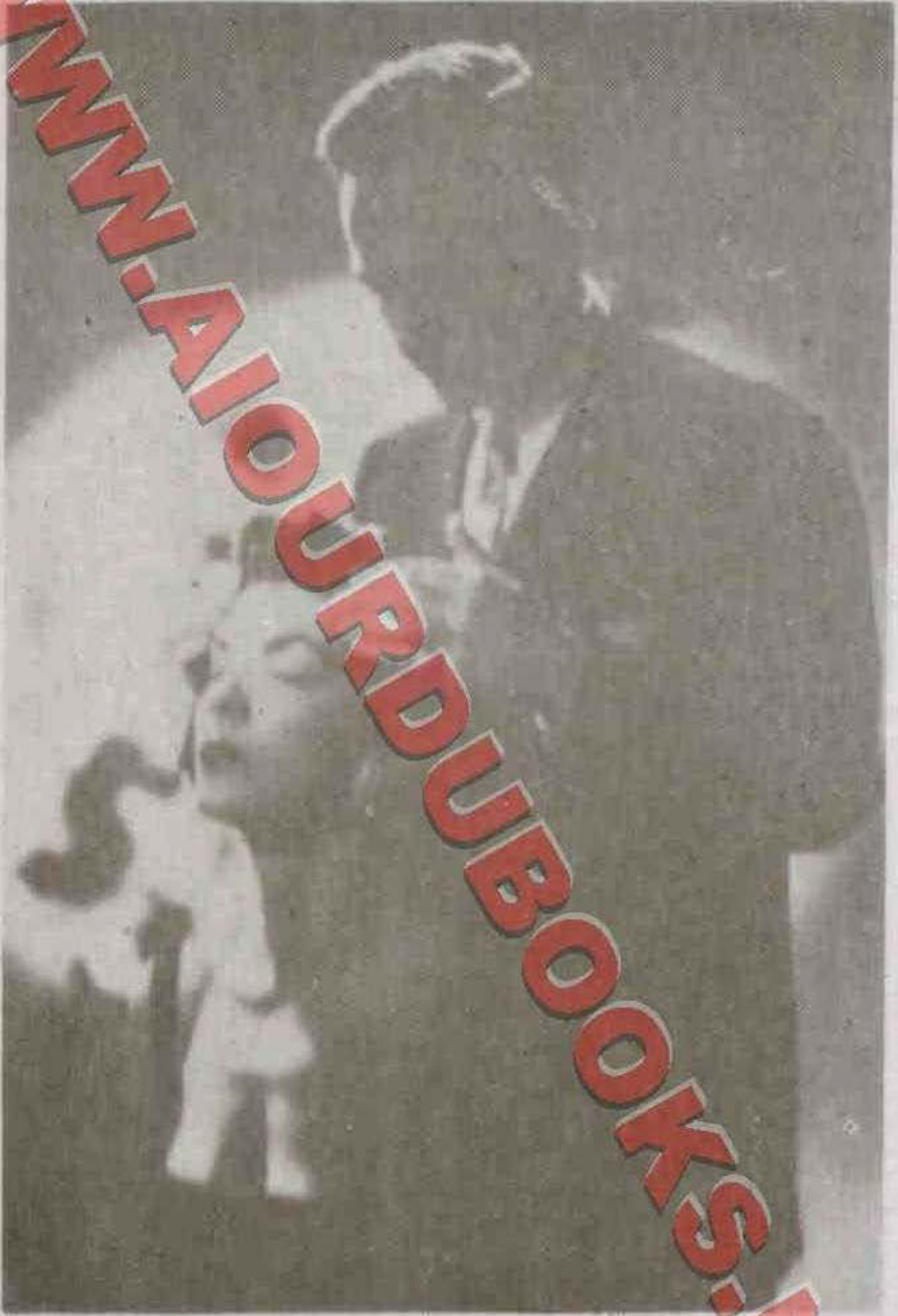
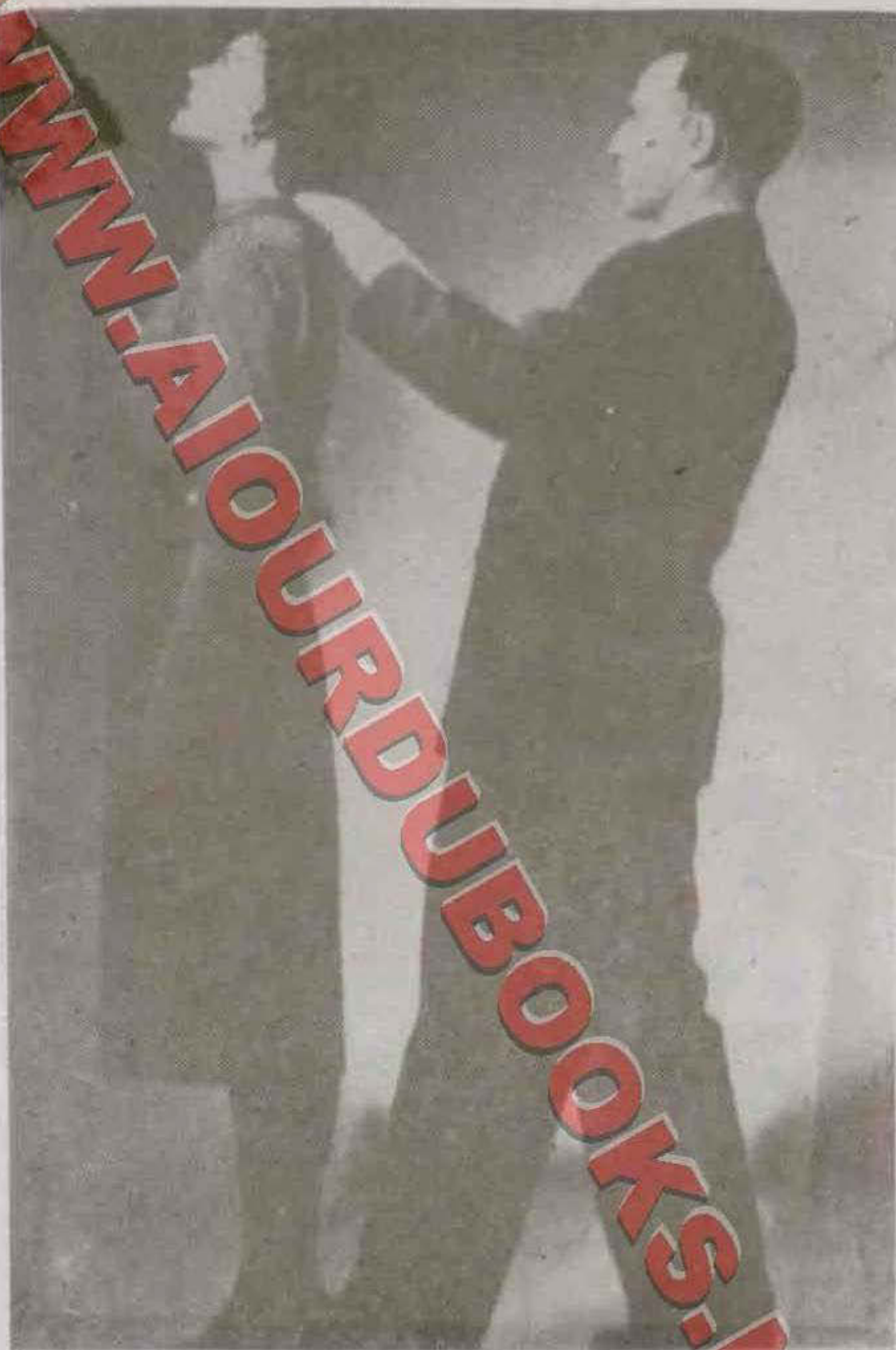
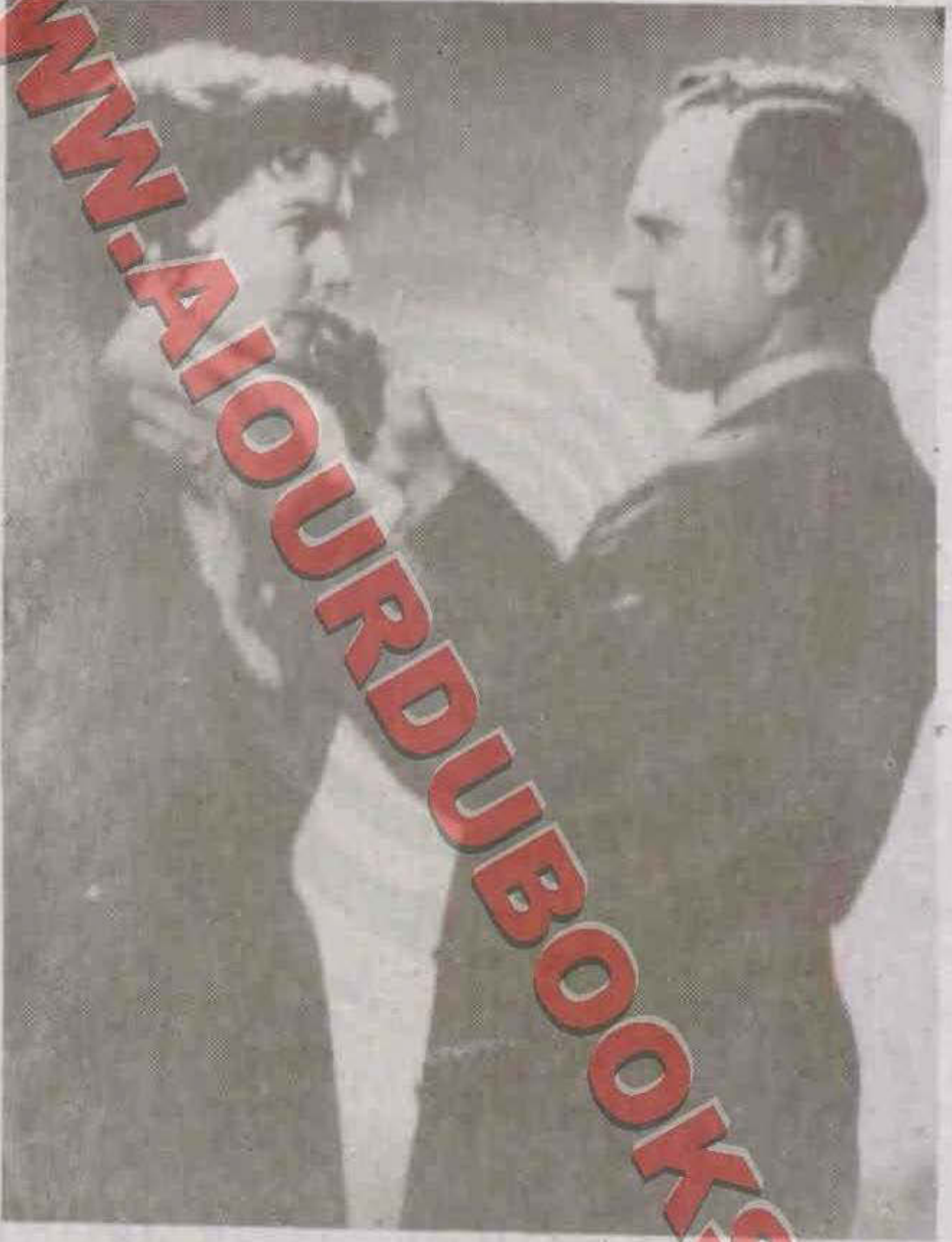
ہپناٹزم
کے آسان طریقے
وقار عزیز
کسی کے ذہن پر اثر انداز ہونا
ہپناٹزم کے ذریعے ممکن ہے
PDFBOOKSFREE.PK
ایشیا بکس۔ راولپنڈی
www.pdfbooksfree.pk

ٹارچ کے ذریعے ہپناٹزم

ٹارچ کی شعاع معمول کی دونوں میں سے کسی ایک آنکھ میں ڈالی جاتی ہے اور ساتھ ہی معمول کو گہری نیند کی ترغیب دی جاتی ہے۔ آنکھوں کو دائیں یا بائیں جانب پھیرنے اور مسلسل اسی حالت میں رکھنے کے علاوہ ٹارچ کی تیز روشنی کی وجہ سے جلد ہی معمول پر تھکن طاری ہو جاتی ہے۔ اور بالآخر معمول گہری نیند سو جاتا ہے۔

ایک خاص آلے کے ذریعے ہپناٹزم

## خود کو ہپناٹائز کرنے کیلئے آئینے کا استعمال

ایک عورت آئینے کی مدد سے خود کو ہپناٹائز کر رہی ہے۔ وہ آئینے میں دیکھتے ہوئے خود کو سونے کی ترغیب دیتی ہے اور اس مقصد کیلئے تین تک گنتی ہے اور گنتی ختم ہوتے ہی وہ تنویمی نیند سو جاتی ہے۔

## پنڈولم ٹسٹ

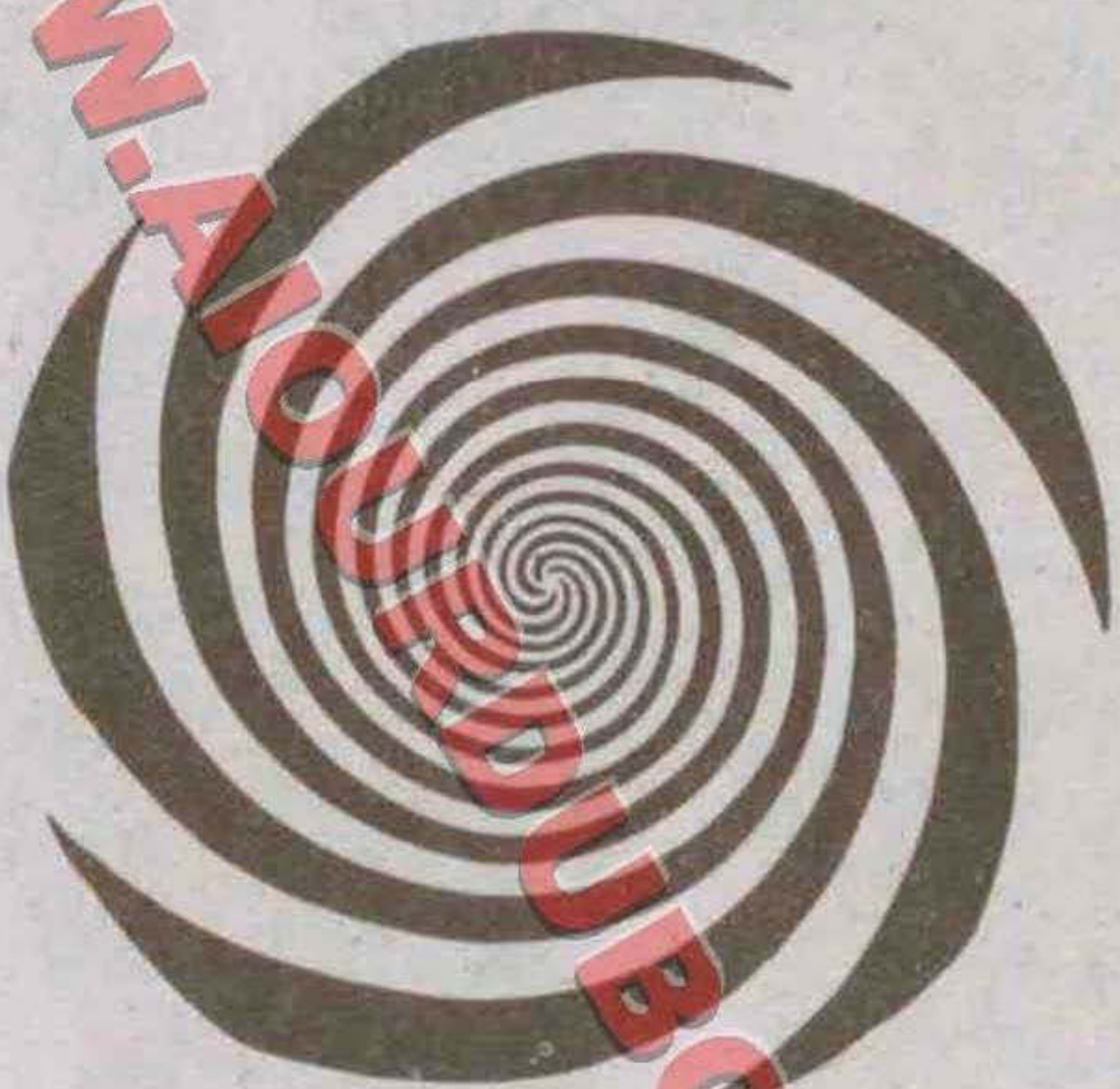
اگرچہ یہ عورت چاہتی ہے کہ پنڈولم میں حرکت نہ ہو لیکن چونکہ عامل نے اسے ہدایت دے رکھی ہے کہ کوشش کے باوجود پنڈولم گھومنے لگے گا لہٰذا وہ لاشعوری طور پر پنڈولم کو گھمانے لگتی ہے۔

ماتھے پر لمس کے ذریعے ہپناٹزم

یہ بھی ہپناٹائز کرنے کا ایک اچھا طریقہ ہے۔ عامل اپنے ہاتھ معمول کے ماتھے پر رکھتا ہے اور معمول کو ترغیب دیتا ہے کہ اسے گہری نیند محسوس ہو رہی ہے۔

## پیچھے کی طرف گرنے کا ٹسٹ

تصویر میں عورت عامل کی ہدایت کے مطابق پیچھے کی جانب گرنے ہی والی ہے۔ ملاحظہ کریں کہ عورت کا سر اس انداز سے اٹھا ہوا ہے کہ اس کا توازن قائم نہیں اور عامل نے اپنا بایاں پاؤں آگے بڑھا رکھا ہے تاکہ جونہی معمول پیچھے کی جانب گرے وہ اسے تھام لے۔

## آگے کی طرف گرنے کا ٹسٹ

تصویر سے واضح ہے کہ آگے کی طرف گرنے کے ٹسٹ کے دوران معمول کس انداز میں کھڑا ہوتا ہے۔ عامل معمول سے کہتا ہے کہ تم میری بائیں آنکھ پر نگاہیں مرکوز کر دو۔ جونہی معمول ایسا کرتا ہے عامل اسے ہدایت کرتا ہے کہ تھوڑی ہی دیر بعد تم آگے کی جانب گرنے لگو گے۔ اس ٹسٹ میں کامیابی کے بعد عامل معمول کو بتاتا ہے کہ تم میں تنویمی ترغیب کا اثر قبول کرنے کی کافی صلاحیت ہے۔

ہپنوٹک ڈسک یا ہپناٹزم کی ڈسک

پہلا باب

# عامل کی خصوصیات

ہپناٹزم یعنی عمل تنویم کے بارے میں پہلی بات تو یہ یاد رکھنی چاہیئے کہ عامل کو اعلیٰ کردار کا مالک ہونا چاہیئے اور اسے اپنی ذمہ داری کا احساس ہونا چاہیئے۔ اسے ہپناٹزم کے فن کا ماہر اور انسانی نفسیات سے بھی اچھی طرح آشنا ہونا چاہیئے۔

عامل کے لئے ضروری ہے کہ اس کی شخصیت پر کشش ہو اور وہ دوسروں کو متاثر کر سکے۔ عامل کی چال ڈھال اور ہر انداز سے شائستگی ہونی چاہیئے۔ صبر اور قوت برداشت بھی عامل کے لئے لازمی ہیں۔ عامل کے لئے ضروری ہے کہ اس میں خود اعتمادی ہو اور اسے اپنی اہلیت پر مکمل بھروسہ ہو۔ اس کی چال ڈھال اور آواز میں خود اعتمادی کی جھلک ہونی چاہیئے تاکہ وہ معمول پر مکمل طریقے سے حاوی ہو سکے۔

## معمول چاہتا ہے کہ عامل اپنے فن میں ماہر ہو

اگر آپ ہپناٹزم کے فن میں ایک نووارد کی حیثیت رکھتے ہیں اور آپ کو اس سلسلے میں زیادہ تجربہ نہیں تب بھی معمول کے سامنے آپ کا انداز ایسا ہونا چاہیئے جس سے معمول کو اس حقیقت کا علم نہ ہو۔ اس طرح معمول کے دل میں عامل کے لئے ایک اعتماد کا جذبہ پیدا ہو گا جو عامل کی کامیابی کے لئے انتہائی ضروری ہے۔

اس کے برعکس اگر معمول کو اندازہ ہو گیا کہ آپ ناتجربہ کار ہیں تو آپ کے لئے

کام بھی مشکل ہو جائے گی کیونکہ کوئی بھی شخص کسی اناڑی عامل کا پہلا تختۂ مشق بننا نہیں چاہتا۔

عامل کے لئے ضروری ہے کہ وہ معمول کے ہر سوال کا تسلی بخش جواب دینے کی اہلیت رکھتا ہو۔ معمول کے سوال کا جواب دینے کی بجائے اگر عامل یہ کہے کہ مجھے معلوم نہیں تو اس سے معمول کی نظروں میں عامل کی وقعت کم ہو جائے گی اور عامل کے لئے معمول پر عمل تنویم کرنا مشکل ہو جائے گا۔ اگر عامل کو درست جواب معلوم نہیں تب بھی اسے چاہیئے کہ وہ معمول کو مطمئن کرے تاکہ معمول کی نظر میں اس کی وقعت کم نہ ہو اور عمل تنویم کرنے میں عامل کو مشکل پیش نہ آئے۔

عامل کو یاد رکھنا چاہیئے کہ عمل تنویم کے موضوع پر چاہے اس نے کتنی ہی کتابیں کیوں نہ پڑھ رکھی ہوں پھر بھی غلطی کا امکان موجود ہوتا ہے تاہم اگر اس کتاب میں بتائے گئے طریقوں پر عمل کیا جائے تو غلطی کا امکان ختم ہو جائے گا یا کم از کم بہت کم رہ جائیگا۔

یہ بات یاد رکھنی چاہیئے کہ مسلسل مشق ہی سے مہارت پیدا ہوتی ہے لہٰذا عمل تنویم کے میدان میں نئے داخل ہونے والوں کو چاہیئے کہ وہ زیادہ سے زیادہ لوگوں پر عملِ تنویم کی مشق کریں کیونکہ مہارت حاصل کرنے کا یہی واحد طریقہ ہے۔

## معمول کیسا ہونا چاہیئے؟

اگر آپ عملِ تنویم کے میدان میں نووارد ہیں تو پھر شروع میں آپ کا معمول ایسا شخص ہونا چاہیئے جس سے آپ کا قریبی تعلق نہ ہو۔ اگر یہ شخص مکمل طور پر اجنبی ہو

تو اور بھی اچھا ہے کیونکہ ایک اجنبی شخص کو یہ معلوم نہیں ہو گا کہ آپ عملِ تنویم کے میدان میں نووارد ہیں اور اس طرح آپ کو اُس پر اثر انداز ہونے میں دِقت پیش نہیں آئے گی اور وہ بھی آپ سے تعاون کرے گا۔ اس طرح آپ کو عملِ تنویم میں مہارت حاصل کرنے میں مدد ملے گی۔

جب آپ عملِ تنویم کے ماہر کے طور پر مشہور ہو جائیں گے تو مریض خود چل کر آپ کے پاس آنے لگیں گے۔ آپ کے پرانے مریض آپ کے پاس نئے لوگوں کو بھیجیں گے۔ ان نئے مریضوں پر عملِ تنویم بہت آسان ہوتا ہے کیونکہ وہ پہلے ہی ذہنی طور پر تیار ہو کر آتے ہیں۔ ان لوگوں پر تنویمی ترغیب (HYPNOTIC SUGGESTION) تیزی سے اثر کرتی ہے اور انہیں زیر کرنے میں زیادہ دیر نہیں لگتی۔ اس کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ یہ لوگ پہلے ہی سے عامل کی صلاحیت کے قائل ہوتے ہیں۔ ایسے لوگوں کو عملِ تنویم کے لئے تیار کرنے کی ضرورت نہیں ہوتی۔ عامل کو چاہیئے کہ جب بھی اس کے پاس کوئی ایسا شخص آئے تو وہ اس پر عملِ تنویم کے لئے فوراً تیار ہو جائے۔ مریض پر گہری نیند طاری کرنا ہی عملِ تنویم کے تمام ماہروں کا مقصد ہوتا ہے۔

عامل کو یاد رکھنا چاہیئے کہ ایسے مریض بہت ہی کم ہوتے ہیں جو عامل سے یہ کہتے ہیں کہ ہم پر عملِ تنویم کرنا آسان ہے۔ تقریباً تمام لوگ جو عملِ تنویم کے ماہر کے پاس آتے ہیں، یہ کہتے ہیں کہ ہمیں عملِ تنویم کے ذریعے سُلانا ممکن نہیں۔ جب اُن سے پوچھا جاتا ہے کہ ایسا کیوں ممکن نہیں تو ان کے پاس کوئی ٹھوس جواب نہیں ہوتا۔ وہ صرف یہ بتاتے ہیں کہ ہم ایسا محسوس کرتے ہیں۔ ایسے موقع پر مریض کو بتانا چاہیئے کہ تقریباً تمام لوگ جو عملِ تنویم کے لئے آتے ہیں یہی محسوس کرتے ہیں لیکن عملِ تنویم

کے ذریعے بڑی آسانی کے ساتھ گہری نیند سو جاتے ہیں لیکن اس کے باوجود اگر معمول اصرار کرے کہ اس کی قوتِ ارادی بہت مضبوط ہے اور اس پر عملِ تنویم کرنا یعنی اسے ہپناٹائز کرنا بہت مشکل ہے تو آپ اُسے بتائیں کہ قوتِ ارادی کا مضبوط ہونا بہت ہی مفید ہوتا ہے کیونکہ جو لوگ مضبوط قوتِ ارادی کے مالک ہوتے ہیں وہ اپنی قوتِ ارادی کی مدد سے باآسانی ہپناٹائز (HYPNOTISE) ہو سکتے ہیں۔

اس کے برعکس اگر آپ کا معمول آپ سے کہتا ہے کہ میری قوتِ ارادی بہت کمزور ہے اس لئے مجھ پر عملِ تنویم کرنا مشکل ہے تو آپ اسے بتایئے کہ تنویمی عمل کے لئے مضبوط قوتِ ارادی کی کوئی خاص ضرورت نہیں ہوتی۔ جس چیز کی ضرورت ہے وہ اصل میں معمول کی طرف سے تعاون ہے۔ اگر کمزور قوتِ ارادی کا مالک شخص عامل کے ساتھ تعاون کرے تو اسے باآسانی ہپناٹائز (HYPNOTISE) کیا جا سکتا ہے۔

اس موقع پر معمول سے پوچھنا چاہیئے کہ کیا وہ تعاون کرنے کے لئے تیار ہے، ظاہر ہے کہ معمول یہ کہے گا کہ ہاں میں پوری طرح تعاون کرنے کے لئے تیار ہوں چنانچہ آپ معمول سے کہہ سکتے ہیں کہ چونکہ تم تعاون کے لئے تیار ہو اس لئے تم پر تنویمی عمل ضرور کامیاب رہے گا اور تم گہری نیند سو جاؤ گے۔

ان تمام باتوں سے ظاہر ہے کہ تنویمی عمل کے لئے کوئی ٹھوس اصول نہیں بلکہ معمول کو دیکھ کر ہی یہ فیصلہ کرنا پڑتا ہے کہ اس کے ساتھ کس قسم کا طریق کار اختیار کیا جائے۔

بعض اوقات ایسا بھی ہوتا ہے کہ معمول چاہتا ہے کہ وہ تنویمی عمل کے ذریعے جلد از جلد گہری نیند سو جائے لیکن اسے ناکامی ہوتی ہے۔ اس کی وجہ عموماً ذہن کا

کھنچاؤ ہوتا ہے۔ ایسے شخص کی مثال اس شخص کی مانند ہے جو سونا تو چاہتا ہے لیکن سو نہیں سکتا۔ کیونکہ سونے کی شدید خواہش اس میں ایک طرح کا اعصابی کھنچاؤ پیدا کر دیتی ہے اور یہ اعصابی کھنچاؤ نیند طاری نہیں ہونے دیتا۔ یہ وہ لوگ ہوتے ہیں جو تنویمی عمل کے ذریعے گہری نیند سونے کے لئے بے تاب ہو جاتے ہیں اور یہ بیتابی تنویمی عمل کی کامیابی میں ایک رکاوٹ پیدا کر دیتی ہے۔ عامل کو چاہیئے کہ وہ اس قسم کے معمول کو پر سکون کرنے کی کوشش کرے اور اسے یہ بتائے کہ آپ پر بآسانی نیند طاری ہو جائے گی۔ آپ کو بس یہ چاہیئے کہ میں جو کچھ کہوں اس کی طرف مکمل توجہ دیں۔ جونہی آپ پر تنویمی ترغیب (HYPOTIC SUGGESTIONS) کا اثر شروع ہوگا آپ کو نیند آنے لگے گی۔ یہ باتیں معمول کی حالت کو پر سکون کرنے میں مدد دیں گی اور اس پر عملِ تنویم کرنے میں آسانی رہے گی۔ یہ یاد رکھنا چاہیئے کہ عملِ تنویم شروع کرنے سے پہلے یہ طریقِ کار اختیار کرنا انتہائی ضروری ہوتا ہے اور صرف اسی طریقے سے کامیابی حاصل ہو سکتی ہے اور کوئی زیادہ بے کار محنت نہیں کرنا پڑتی۔ پہلے معمول کو یہ بتانا چاہیئے کہ میں آپ کو تنویمی عمل کے لئے تیار کر رہا ہوں تاکہ آپ گہری نیند سو سکیں۔ اس سے معمول کے دل میں یہ اطمینان پیدا ہوگا کہ وہ جلد ہی تنویمی عمل کے ذریعے گہری نیند سو جائے گا۔

یہ یاد رکھنا چاہیئے کہ ہم میں سے اکثر لوگوں پر فوراً گہری نیند طاری نہیں ہوتی بلکہ آہستہ آہستہ ہوتا ہے اور مختلف مرحلوں میں مکمل ہوتا ہے اور آخرکار ہم گہری نیند سو جاتے ہیں۔ تنویمی عمل کی بھی یہی کیفیت ہوتی ہے اور معمول پر آہستہ آہستہ گہری نیند طاری ہوتی ہے۔ لہٰذا عامل کے لئے ضروری ہے کہ وہ بڑی

مہارت سے کام لیتے ہوئے معمول کو گہری نیند تک پہنچنے کے لئے مختلف مرحلوں سے
ایک ایک کر کے گزارے حتیٰ کہ معمول پر گہری نیند طاری ہو جائے۔

دوسرا باب

## معمول کو ہپناٹزم کے لئے تیار کرنا

اگر عامل اپنے فن میں مہارت رکھتا ہو تو ایک عام آدمی تنویمی عمل کے ذریعے پانچ منٹ کے اندر اندر سو سکتا ہے۔ تنویمی عمل کے لئے مناسب وقت کا تعین کرنا بہت اہم ہے۔ اگر کسی ایسے فرد کو تنویمی عمل کے ذریعے سلانے کی کوشش کی جائے جو ابھی تنویمی عمل کے لئے تیار نہیں تو ایسی صورت میں ناکامی یقینی ہے۔ سب سے پہلے معمول کو ذہنی طور پر تنویمی عمل کے لئے تیار کرنا ضروری ہے۔ یعنی معمول کو تنویمی عمل کی کامیابی کے ساتھ تکمیل کے لئے تعاون کرنے پر پوری طرح آمادہ ہونا چاہیئے۔

پہلی مرتبہ جب کوئی شخص عامل کے پاس آتا ہے تو وہ عموماً تنویمی عمل کو مذاق کا رنگ دینے کی کوشش کرتا ہے۔ معمول اکثر گھبرایا ہوا ہوتا ہے اور تنویمی عمل کے طریق کار کا اس پر الٹا اثر ہوتا ہے۔ یہ عموماً وہ لوگ ہوتے ہیں جنہوں نے تنویمی عمل یعنی ہپناٹزم کے بارے میں پہلے ہی سے کچھ نہ کچھ پڑھ رکھا ہوتا ہے۔ ان لوگوں کے ساتھ بڑی مہارت سے نمٹنا پڑتا ہے اور انہیں اس بات پر آمادہ کرنا پڑتا ہے کہ وہ تنویمی عمل کے لئے تعاون کریں اور عامل جو تنویمی ترغیب (SUGGESTION) دے اس کی طرف پوری پوری توجہ دیں تاکہ عامل کے

فن سے پوری طرح فائدہ اٹھا سکیں۔

تنویمی عمل کی کامیابی کے لئے ضروری ہے کہ عامل اور معمول کے درمیان مکمل تعاون ہو اور معمول کو عامل پر مکمل اعتماد ہو۔ چنانچہ معمول پر تنویمی عمل شروع کرنے سے پہلے عامل کے لئے لازمی ہے کہ وہ مکمل تعاون اور اعتماد کی فضاء پیدا کرے۔ اگر عامل ایک مرتبہ تنویمی عمل کرنے میں ناکام ہو جائے تو معمول ایک ایسا منفی رویہ اختیار کر لیتا ہے جو آئندہ کامیابی کی راہ میں ایک بہت بڑی رکاوٹ ثابت ہوتا ہے۔ اس لئے بہتر یہی ہے کہ تنویمی عمل شروع کرنے سے پہلے معمول کے دل میں مکمل اعتماد پیدا کیا جائے۔

تنویمی عمل کے ماہر کے پاس ایسے لوگ بھی آتے ہیں جو ہپناٹزم کے بارے میں معلومات رکھتے ہیں۔ عامل کو چاہیئے کہ وہ ان لوگوں کی معلومات سے فائدہ اٹھائے مثلاً جب میرے دفتر میں اس قسم کا کوئی شخص آتا ہے تو میں عموماً اپنی جیب سے کرسٹل بال (CRYSTAL BALL) نکالتا ہوں اور معمول کو دکھاتا ہوں اور پوچھتا ہوں کہ کیا آپ جانتے ہیں کہ یہ کس مقصد کے لئے استعمال ہوتا ہے؟ معمول مجھے بتاتا ہے کہ یہ تنویمی عمل کرنے کے لئے استعمال ہوتا ہے یعنی تنویمی عمل کے دوران معمول کرسٹل بال پر اپنی توجہ مرکوز کرتا ہے۔ میں فوراً کہتا ہوں کہ ہاں آپ بالکل درست کہہ رہے ہیں۔ میں اسی کرسٹل بال کو استعمال کرتے ہوئے تنویمی عمل کے ذریعے آپ کو گہری نیند سلادوں گا۔

یہ بات قابل ذکر ہے کہ معمول پہلے ہی کرسٹل بال اور تنویمی عمل کا آپس کا تعلق بیان کر چکا ہے اور اس کے ذہن میں یہ بات موجود ہے کہ کرسٹل بال کی مدد

سے عامل معمول پر تنویمی عمل کے ذریعے گہری نیند طاری کرتے ہیں۔ ایک لمحے کے لئے آپ اس نقطہ پر غور کریں کہ معمول خود اپنی زبان سے یہ بتا چکا ہے کہ کرسٹل بال تنویمی عمل کے لئے استعمال ہوتا ہے گویا معمول اپنی بات کا ثبوت فراہم کرنے کے لئے ذہنی طور پر تیار ہے۔ ظاہر ہے کہ جب عامل اس شخص پر تنویمی عمل شروع کرے گا تو معمول اپنی کہی ہوئی بات کا ٹھوس ثبوت فراہم کرے گا۔ اپنی کہی ہوئی بات کے درست ہونے کا ثبوت معمول کے اپنے لئے بھی ہو گا اور عامل کے لئے بھی۔ میرے خیال میں یہ ایک بہت ہی اچھا طریقہ ہے اور صرف یہ کہنے سے بہتر ہے کہ میں تمہیں کرسٹل بال کی مدد سے گہری نیند سلا دوں گا۔ یہ یاد رکھنا چاہیئے کہ دوسرا طریقہ بھی استعمال کیا جاتا ہے لیکن پہلا طریقہ بہرحال بہتر ہے۔

## پلکوں میں تھکن پیدا کرنا

سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ معمول کو یہ کیوں کہا جاتا ہے کہ وہ کرسٹل بال یا اسی قسم کی کسی دوسری چیز پر اپنی نگاہوں کو مرکوز کرے۔ اصل میں اس کا مقصد یہ ہوتا ہے کہ معمول کی پلکیں نگاہوں کو مسلسل کسی چیز پر مرکوز کرنے سے تھک جائیں اور وہ نیند کی سی کیفیت محسوس کرنے لگے۔ پلکوں کی تھکن تنویمی عمل کے لئے بہت ضروری ہوتی ہے۔ تنویمی عمل کے لئے چاہے کوئی بھی طریقہ استعمال کیا جائے معمول کی پلکوں میں تھکن پیدا کرنے کی اہمیت کو ہمیشہ مدنظر رکھنا چاہیئے معمول کی پلکوں میں تھکن پیدا کرنے کے لئے نگاہیں مرکوز کرنے اور تنویمی ترغیب کے

طریقے استعمال کیے جاتے ہیں۔ نگاہیں مرکوز کرنے کے لئے عامل چاہے کرسٹل بال یا ہپناٹزم کی ڈسک (HYPNODISC) یا کوئی اور چیز استعمال کرے اس کا مقصد بہرحال ایک ہی ہوتا ہے یعنی معمول کی پلکوں میں تھکن پیدا کرنا اور ان میں نیند کی سی کیفیت پیدا کرنا۔ جب معمول کی پلکوں میں تھکن پیدا ہو جاتی ہے تو وہ ذہنی طور پر تنویمی ترغیب (SUGGESTIONS) کا اثر قبول کرنے کے لئے تیار ہو جاتا ہے۔ معمول پر یہ ظاہر نہیں کرنا چاہیئے کہ اس کی پلکوں میں جو تھکن پیدا ہوئی ہے اس کی وجہ ایک چیز پر نگاہیں مرکوز کرنا اور اسے مسلسل دیکھتے رہنا ہے بلکہ معمول پر یہ ظاہر کرنا چاہیئے کہ اس کی وجہ عامل کی تنویمی ترغیب (SUGGESTION) ہے جس کے نتیجے میں معمول پلکوں میں تھکن اور بھاری پن محسوس کر رہا ہے اور اس پر نیند کی سی کیفیت طاری ہو رہی ہے۔

## راز افشا ہونے کا خوف

عمل تنویم کی راہ میں معمول کا ایک خوف سب سے بڑی رکاوٹ ثابت ہوتا ہے۔ وہ خوف ہے اپنے رازوں کے افشا ہونے کا۔ معمول کو یہ خطرہ ہوتا ہے کہ نیند کی حالت میں کہیں میں اپنے تمام راز نہ اگل دوں۔ ایک شخص کی زندگی میں ہزاروں ایسی باتیں ہوتی ہیں جنہیں وہ چھپانا چاہتا ہے۔ یہ باتیں معمولی بھی ہو سکتی ہیں اور اہم بھی بعض راز ایسے ہوتے ہیں جن کے افشا ہونے پر آدمی کو شرمندگی کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ معمول یہ محسوس کرتا ہے کہ تنویمی عمل کے ذریعے مجھ پر گہری نیند غالب

آجائے گی اور ہو سکتا ہے کہ نیند کے دوران مجھ سے وہ تمام باتیں پوچھ لی جائیں
جنہیں میں چھپاتا رہا ہوں۔ اسی خوف کی وجہ سے معمول یہ نہیں چاہتا کہ وہ مکمل
طور پر بے سدھ ہو جائے۔ چنانچہ عامل کو چاہئے کہ وہ معمول کو پہلے یہ یقین دلائے کہ اس قسم
کا خوف بے بنیاد ہے کیونکہ تنویمی نیند کے دوران کوئی بھی شخص اپنے راز نہیں اگلتا
اور نہ ہی کوئی ایسی بات کہتا یا کوئی ایسا کام کرتا ہے جسے بحالت ہوش وہ کہنا یا کرنا
پسند نہیں کرتا۔ معمول کو یقین دلانا چاہیئے کہ عمل تنویم کے بعد بھی اسے اپنے آپ
پر مکمل کنٹرول حاصل رہے گا اور جب بھی وہ نیند سے بیدار ہونا چاہے گا وہ فوراً
بیدار ہو جائے گا اور اسے اس سلسلے میں کوئی مشکل پیش نہیں آئے گی۔

## کیا معمول نیند کی حالت میں اپنے راز بیان کر دیتا ہے؟

عامل کو چاہیئے کہ وہ پیچیدگی سے بچنے کے لئے معمول سے زیادہ فنی بحث
شروع نہ کرے۔ کیونکہ حقیقت یہ ہے کہ جب معمول پر گہری نیند طاری ہوتی ہے
تو وہ مکمل طور پر عامل کے اختیار میں ہوتا ہے اور عامل کو اس پر مکمل کنٹرول حاصل
ہوتا ہے۔ اس حالت میں معمول عامل کو وہ باتیں بھی بتا دیتا ہے جنہیں بحالت ہوش
وہ کبھی نہیں بتاتا۔ اگر معمول اس موضوع پر بات شروع کرے تو اسے بتانا چاہیئے
کہ گہری نیند کی حالت میں بھی معمول وہ بات کبھی نہیں بتاتا جسے وہ چھپانا چاہتا ہے
اور نہ ہی عامل اس سے اس کا کوئی راز اگلوا سکتا ہے۔ عموماً معمول عامل سے اس
قسم کے موضوع پر بات نہیں کرتا لیکن اگر وہ ایسے موضوع پر بات چیت شروع

کر دے تو اسے بتانا چاہیئے کہ عامل کو معمول کے رازوں سے کوئی دلچسپی نہیں ہوتی اور نہ ہی اُسے اس بات کی ضرورت ہوتی ہے کہ وہ معمول کے راز معلوم کرتا پھرے بلکہ عامل کا مقصد تو یہ ہوتا ہے کہ وہ اپنے علم اور فن کی مدد سے معمول کے مسائل حل کرے اور اسے الجھنوں سے چھٹکارا دلائے۔ اگر معمول کو عامل پر اعتماد ہے تو وہ عموماً عامل کی اس وضاحت کو تسلیم کرے گا اور اس کے ساتھ ہر طرح سے تعاون کرے گا۔

لیکن کوئی شخص عامل پر اعتراض کر سکتا ہے کہ جناب آپ معمول کو جو بات بتاتے ہیں وہ درست نہیں۔ سچی بات تو یہ ہے کہ جب معمول پر گہری نیند طاری ہوتی ہے تو اسے کچھ بھی یاد نہیں رہتا۔ اپنی جگہ یہ اعتراض غلط نہیں۔ لیکن اعتراض کرنے والے کو یہ یاد رکھنا چاہیئے کہ عمل تنویم کا ماہر معمول سے جو کچھ کہہ رہا ہے وہ معمول کے اپنے فائدے کے لئے ہے کیونکہ اگر معمول کے ذہن پر یہ خوف طاری ہو گا کہ عامل اس کے راز معلوم کرے گا تو معمول پر ایک طرح کی بے چینی طاری ہو جائے گی اور اس اضطراب کی حالت میں اسے عمل تنویم کے ذریعے سُلانا مشکل ہو گا۔ چنانچہ عامل معمول کو جو غلط بات بتاتا ہے وہ معمول کے فائدے کے لئے ہوتی ہے۔ ہو سکتا ہے کہ معمول جس بات کو چھپانا چاہتا ہو وہی بات اس کی نفسیاتی بیماری کا سبب ہو۔ آپ نے دیکھا ہو گا کہ اکثر ڈاکٹر مریض کو مطمئن کرنے کے لئے بعض اوقات دوا کے طور پر ایسی گولیاں دیتے ہیں جن میں دوا کے اجزاء نہیں ہوتے لیکن ڈاکٹر یہ سادہ گولیاں اس لئے دیتا ہے کیونکہ اس کے خیال میں ایسا کرنا مریض کو صحتیاب کرنے کے لئے ضروری ہوتا ہے چنانچہ جب عامل معمول سے یہ کہتا ہے کہ عمل تنویم

کے دوران بھی معمول کے راز معلوم نہیں کئے جا سکتے تو اس کا مقصد صرف یہ ہوتا ہے کہ معمول کو عامل پر شک و شبہ نہ رہے اور معمول کسی قسم کا خوف محسوس نہ کرے کیونکہ ایک ایسا شخص جس پہ یہ خوف طاری ہو کہ عمل تنویم کے دوران اس کے راز معلوم کر لئے جائیں گے اضطراب کا شکار ہو جائے گا اور ایسے شخص کو جو اضطراب میں مبتلا ہو عمل تنویم کے ذریعے سلانا مشکل ہو گا۔ میں ایک مثال پیش کرتا ہوں جس سے آپ واقعی اس بات کے قائل ہو جائیں گے کہ عامل کو بعض اوقات مریض کے فائدے کے لئے ایک ایسی بات بھی کہنی پڑتی ہے جو حقیقت کے برعکس ہوتی ہے۔

## ایک عورت کا دلچسپ واقعہ

کافی عرصہ ہوا میرے پاس ایک ایسی عورت علاج کے لئے بھیجی گئی جسے نیند نہیں آتی تھی۔ وہ عورت ایک ماہر معالج کے زیر علاج تھی لیکن مسلسل علاج معالجے سے بھی اسے کوئی فائدہ نہیں ہو رہا تھا۔ جسمانی طور پہ وہ عورت بالکل ٹھیک ٹھاک تھی۔ آخر یہ فیصلہ کیا گیا کہ اس عورت کو علاج کے لئے عمل تنویم کے کسی ماہر کے پاس بھیجا جائے چنانچہ اس عورت کو میرے دفتر میں لایا گیا۔ میں نے عورت کے ساتھ بات چیت کے ذریعے اسے ہپناٹزم کے لئے تیار کیا۔ میں نے عورت کے سامنے ہپناٹزم کی ڈسک (HYPNODISC) رکھی اور اس سے کہا کہ آپ مسلسل اس ڈسک کی طرف دیکھتی رہیں۔ اچانک عورت نے مجھ سے کہا کہ کیا آپ مجھے اس طریقے سے ہپناٹائز نہیں کریں گے جس طرح فلاں فلم میں کیا گیا تھا۔ جس فلم کے بارے میں عورت بات

کررہی تھی اس میں عمل تنویم کے لئے گلے میں پہننے والا ایک ہار یعنی لاکٹ استعمال کیا گیا تھا اور معمول سے کہا گیا تھا کہ وہ اس لہراتے ہوئے لاکٹ پر نظریں جمائے رہے۔ میں نے بھی یہ فلم دیکھ رکھی تھی۔ میں فوراً سمجھ گیا کہ یہ عورت ہپناٹزم کے لئے لاکٹ کے استعمال کو بہت اہمیت دیتی ہے۔ چنانچہ میں نے عورت سے کہا کہ غلطی سے میں یہ لاکٹ گھر بھول آیا ہوں۔ میں نے عورت کو تجویز پیش کی کہ آج کا پروگرام ملتوی کردیا جائے اور اس سے کہا کہ میں کل گھر سے یہ لاکٹ اپنے ساتھ لیتا آؤں گا۔ عورت مطمئن ہو گئی اور اس سے اگلے روز صبح ملاقات کے لئے وقت مقرر رہا۔ جونہی وہ عورت چلی گئی میں نے اپنی سیکرٹری کو لاکٹ کے ڈیزائن کے بارے میں اچھی طرح سمجھا کر بازار بھیجا اور اس سے کہا وہ بالکل اسی قسم کا لاکٹ خرید لائے۔ اتفاق سے میری سیکرٹری بالکل اسی قسم کا لاکٹ خرید لائی۔

اب مجھے اس عورت کا انتظار تھا۔ وہ اگلے روز مقررہ وقت سے کچھ دیر پہلے میرے دفتر میں پہنچ گئی۔ وہ کافی خوش دکھائی دے رہی تھی۔ لاکٹ کو دیکھتے ہی اس نے کہا کہ ہاں بالکل ایسا ہی لاکٹ فلم میں ہپناٹائز کرنے کے لئے استعمال کیا گیا تھا۔ میں نے پہلے تو اس بات پر معذرت کی کہ کل میرے پاس یہ لاکٹ موجود نہیں تھا اور معذرت کے بعد میں نے تنویمی عمل کا آغاز کیا۔ میں نے عورت سے کہا کہ میں تین تک گنتی کروں گا اور اس لاکٹ کو آپ کی آنکھوں کے سامنے لہراؤں گا۔ آپ کی پلکیں بوجھل ہونے لگیں گی اور آپ گہری نیند سو جائیں گی۔ چنانچہ ایسا ہی ہوا۔ میں نے تین تک گنا اور وہ عورت پندرہ سیکنڈ کے اندر گہری نیند سو گئی۔ اب یہ عورت مکمل طور پر میرے اختیار میں تھی۔ چنانچہ میں نے اسے بے خوابی کے مرض

سے نجات دلانے کے لئے تنویمی ترغیبات (SUGGESTIONS) دیں اور اسے یہ ترغیب بھی دی کہ آئندہ وہ بغیر عامل کی مدد کے خود کو ہپناٹائز کر لیا کرے گی اور سو جایا کرے گی۔ ہپناٹزم کے ذریعے عورت کا علاج بہت کامیاب رہا اور اسے نیند نہ آنے کے مرض سے مکمل طور پر نجات مل گئی۔ ایسا کیونکر ممکن ہوا؟ اس کی وجہ محض یہ تھی کہ اس عورت کو یقین تھا کہ لاکٹ کے اثر کی وجہ سے وہ فوراً ہپناٹائز ہو جائے گی۔ چنانچہ میں نے عورت کے اس پختہ یقین کا فائدہ اٹھاتے ہوئے کسی اور طریقے کی بجائے لاکٹ استعمال کیا اور اس طرح میں اس عورت پر فوراً ہی تنویمی نیند طاری کرنے میں کامیاب رہا۔

فرض کریں کہ میں اس عورت سے یہ کہتا کہ خاتون لاکٹ کا استعمال ضروری نہیں کئی اور طریقوں سے بھی آپ پر تنویمی نیند طاری کی جا سکتی ہے اور آپ کا علاج کیا جا سکتا ہے۔ اگر میں واقعی عورت سے یہ بات کہتا اور اس پختہ یقین سے فائدہ نہ اٹھاتا جو لاکٹ کے اثر کے بارے میں عورت کے ذہن میں موجود تھا تو یقیناً یہ میری بیوقوفی ہوتی۔ ظاہر ہے کہ عورت نے فلم میں لاکٹ کو ہپناٹزم کے لئے استعمال ہوتے ہوئے دیکھا تھا اور اسے یقین تھا کہ لاکٹ کے ذریعے اسے بھی ہپناٹائز کیا جا سکتا ہے۔ چنانچہ ضرورت حال کا تقاضا یہ تھا کہ میں اس عورت کے پختہ یقین سے فائدہ اٹھاتا۔ چنانچہ میں نے ایسا ہی کیا اور کامیاب رہا۔

آپ بھی یہ اصول یاد رکھیں کہ عامل کو موقع کی نزاکت کو سمجھتے ہوئے اس سے بھرپور فائدہ اٹھانا چاہیئے۔ اس مقصد کے لئے اسے اپنی ذہانت استعمال کرنی چاہیئے جس قسم کا معمول ہو ویسا ہی طریقہ اختیار کرنا چاہیئے

## تیسرا باب

# ہر شخص کو ہپناٹائز کیا جا سکتا ہے

ہم میں سے ہر شخص ترغیب سے ضرور متاثر ہوتا ہے۔ فرق صرف اتنا ہے کہ کوئی شخص زیادہ متاثر ہوتا ہے اور کوئی کم۔ چنانچہ ہر شخص پر تنویمی عمل کامیاب ہو سکتا ہے لیکن اچھا معمول وہی ہے جس پر ترغیب کا اثر جلدی ہو۔ اس قسم کے معمول اسٹیج پر ہپناٹزم کا مظاہرہ کرنے کے لئے بہترین ثابت ہوتے ہیں کیونکہ وہ ترغیب کا اثر فوراً قبول کرتے ہیں۔ اگر آپ ہپناٹزم کے موضوع پر کتابوں کا مطالعہ کریں تو آپ کو معلوم ہوگا کہ بعض عامل یہ کہتے ہیں کہ ہم سو میں سے پچاس آدمیوں کو ہپناٹائز کرنے میں کامیاب رہے لیکن بعض عامل یہ کہتے ہیں کہ انہیں کبھی ہپناٹائز کرنے میں ناکامی نہیں ہوئی۔ آخر اس کی وجہ کیا ہے؟ اس کا جواب صرف ایک ہے یعنی اگر عامل تنویمی نیند طاری کرنے کے موثر طریقوں اور ان طریقوں کے صحیح استعمال سے واقف ہے تو پھر ناکامی کے امکانات بہت ہی کم ہیں۔

سوال پیدا ہوتا ہے کہ آخر ایسے معمول کے سلسلے میں کیا رویہ اختیار کیا جائے جس پر تنویمی عمل کا اثر ہی نہ ہو؟ کیا ایسے معمول سے محض اس وجہ سے جان چھڑا لی جائے کہ وہ نہ تو آرام سے بیٹھتا ہے اور نہ ہی عامل سے تعاون کرنا چاہتا ہے؟ ہمارا جواب یہ ہے کہ اگر صحیح طریقہ استعمال کیا جائے تو مشکل سے مشکل معمول کو

کو بھی سیدھے راستے پر لایا جا سکتا ہے۔ ہم پہلے ہی آپ کو بتا چکے ہیں کہ ترغیب (SUGGESTION) کا انسان کے ذہن پر بہت زیادہ اثر ہوتا ہے اور ترغیب کے ذریعے آدمی کے رویہ میں تبدیلی پیدا کی جا سکتی ہے۔ مثال کے طور پر آپ ہر روز اخبارات، ریڈیو، ٹیلی ویژن اور فلموں میں مختلف چیزوں کے اشتہارات دیکھتے ہیں جن میں ان چیزوں کی خوبیاں بیان کی جاتی ہیں۔ ایک چیز کی مسلسل پبلسٹی سے متاثر ہو کر آخر ایک روز آپ وہ چیز خریدنے پر مجبور ہو جاتے ہیں۔ یہ سب مسلسل ترغیب کا معمولی کرشمہ ہے۔

## مسلسل ترغیب دینے کا اصُول

عامل کو چاہیے کہ وہ مسلسل ترغیب دینے کے اصول کو ہمیشہ اپنے ذہن میں رکھے۔ چنانچہ ایک ایسے شخص کو جس پر بظاہر تنویمی عمل کا اثر نہ ہو رہا ہو مسلسل یہ بتاتے رہنا چاہیے کہ اس پر تنویمی نیند طاری کی جا سکتی ہے۔ اگر عامل نے بے صبری کا مظاہرہ کرتے ہوئے معمول سے ایک مرتبہ بھی یہ کہہ دیا کہ اسے ہپناٹائز کرنا مشکل ہے تو اس کا معمول پر بہت گہرا اثر پڑے گا اور اسے ہپناٹائز کرنا ناممکن ہو جائے گا۔ چنانچہ یاد رکھیں کہ اگر کسی شخص پر تنویمی عمل کا اثر نہ ہو رہا ہو تو ہرگز بے صبری اور ناراضگی کا مظاہرہ نہ کریں۔ معمول سے کہیں کہ اگلی مرتبہ اس پر اور زیادہ گہری نیند طاری ہو گی۔ معمول کو یہ بتائیں کہ تنویمی عمل میں ناکامی کا سوال ہی پیدا نہیں ہوتا۔ چنانچہ یاد رکھیں کہ مشکل سے مشکل معمول پر بھی تنویمی نیند طاری کی جا سکتی ہے

بشرطیکہ اس مقصد کے لئے صبر و تحمل اور ذہانت سے کام لیا جائے۔

## ہپناٹزم کے لئے استعمال ہونے والے الفاظ کا اثر

بعض الفاظ انسان میں مخصوص قسم کی تحریک پیدا کرتے ہیں۔ مثلاً اگر کسی کھٹی چیز کا نام لیا جائے تو آپ کے منہ میں فوراً پانی آجائے گا۔ چاہے یہ کھٹی چیز موجود ہو یا نہ ہو۔ عمل تنویم میں بھی الفاظ کے اثرات سے فائدہ اٹھایا جاتا ہے۔ الفاظ میں بڑا اثر ہوتا ہے کیونکہ الفاظ ہی کے ذریعے ترغیب دی جاتی ہے۔ مثلاً اگر کسی شخص سے کہا جائے کہ سو جاؤ اور مکمل سکون محسوس کرو تو اس شخص میں لازمی طور پر سکون کی کیفیت پیدا ہو جائے گی۔ اس کے برعکس اگر کسی شخص سے کہا جائے کہ دیکھو تمہارے پاؤں کے قریب سانپ ہے تو اس شخص میں خوف اور ہیجان کی کیفیت پیدا ہوگی۔ چنانچہ عامل کا فرض ہے کہ وہ تنویمی عمل کے دوران اس قسم کی ترغیب دے جس سے معمول کے اندر آرام اور سکون کی کیفیت پیدا ہو اور عامل اس مقصد کے حصول کے لئے وہی الفاظ استعمال کرے جو آرام اور سکون کی کیفیت پیدا کرتے ہوں۔ صرف اسی طریقے سے معمول کو گہری نیند سلایا جا سکتا ہے۔

## مسلسل ترغیب کا اثر

جہاں تک ترغیب (SUGGESTION) کے اثر انداز ہونے کا تعلق

ہے اس کا انحصار معمول کی اثر قبول کرنے کی صلاحیت پر ہے تاہم ایک بات یقینی ہے اور وہ یہ کہ اگر آرام اور سکون کی کیفیت پیدا کرنے والے الفاظ کو موثر طریقے سے استعمال کیا جائے تو ان کا اثر ضرور ظاہر ہوتا ہے کیونکہ ترغیب میں بڑی طاقت ہوتی ہے۔ مثال کے طور پر آپ کسی شخص سے یہ کہیں کہ وہ کوئی چیز حلق کے راستے نگلنے کے بارے میں سوچے اور اس سے کہیں کہ جب بھی وہ کوئی چیز نگلنے کے بارے میں سوچے گا اس کے گلے میں بالکل ایسی ہی کیفیت پیدا ہوگی جیسی کھانے کی کوئی چیز نگلتے وقت پیدا ہوتی ہے۔ آپ کو حیرت ہوگی کہ جب آپ نگلنے کا ذکر کر رہے ہوں گے تو وہ آدمی خود بخود نگلنے لگے گا۔ ایک اور مثال لیجئے، ایک اجتماع میں اگر کوئی شخص کھانسنے لگے تو آپ دیکھیں گے کہ اچانک بہت سے دوسرے لوگ بھی کھانسنا شروع کر دیں گے۔

ان چند مثالوں سے ہمارا مقصد یہ بتانا تھا کہ ترغیب چاہے الفاظ کے ذریعے ہو یا عمل کے ذریعے اس میں بے پناہ طاقت ہوتی ہے اور یہ ضرور اثر انداز ہوتی ہے۔ عمل تنویم کے دوران بھی اسی اصول کو استعمال کیا جاتا ہے۔ چنانچہ عامل مناسب الفاظ کے ذریعے معمول کو ترغیب دیتا ہے۔ اس طرح عامل معمول کی ترغیب سے اثر قبول کرنے کی صلاحیت کو بیدار کرتا ہے اور آخر اس صلاحیت کو معمول پر استعمال کرتے ہوئے اسے گہری نیند سلا دیتا ہے۔

## سگریٹ سے نفرت کرنے والے شخص کا واقعہ

کچھ عرصہ ہوا ایک ماہر نفسیات نے ایک شخص کو ہپناٹزم کے لئے میرے پاس

بھیجا کیونکہ وہ ماہر نفسیات کافی کوشش کے باوجود اس شخص کو تنویمی نیند سلانے میں ناکام رہا تھا۔ اس شخص کے ساتھ بات چیت کے دوران مجھے معلوم ہوا کہ وہ ہپناٹزم کے بارے میں کافی معلومات رکھتا ہے اور وہ تنویمی عمل سے کسی قسم کا خوف محسوس نہیں کرتا۔ میں نے فیصلہ کیا کہ پہلے یہ معلوم کیا جائے کہ آخر اس شخص پر تنویمی عمل کا اثر کیوں نہیں ہوتا۔ چنانچہ میں نے اس شخص سے بات چیت کی اور اس سے یہ معلوم کیا کہ ہپناٹزم کے بارے میں اس کے کیا خیالات ہیں؟ جس ماہر نفسیات کے پاس وہ علاج کی غرض سے گیا تھا اس نے تنویمی عمل کے لئے کیا طریقے استعمال کئے اور ان طریقوں کا اس شخص پر کیا اثر ہوا؟ اس شخص نے میرے ہر سوال کا مناسب جواب دیا اور مجھے بتایا کہ اس پر ترغیب (SUGGESTION) کا اثر ضرور ہوا تھا لیکن زیادہ نہیں۔ اس شخص سے میں نے جو سوالات کئے ان سے مجھے معلوم ہوا کہ وہ ایک اچھا معمول ثابت ہو سکتا ہے۔ تو پھر آخر کیا وجہ تھی کہ وہ ماہر نفسیات جس نے اس شخص کو میرے پاس بھیجا تھا تنویمی عمل میں ناکام رہا؟ یہ سوال بڑا پریشان کن تھا۔

اسی سوچ بچار کے دوران میں اچانک اٹھا اور میں نے ایش ٹرے میں سے بجھے ہوئے سگریٹوں کو باہر پھینکا۔ ایش ٹرے میں بجھے ہوئے سگریٹوں کا ڈھیر لگ گیا تھا کیونکہ اس سے پہلے جو مریض میرے پاس آیا تھا وہ مسلسل سگریٹ پیتا رہا تھا۔ بجھے ہوئے سگریٹ پھینکنے کے بعد میں نے اس شخص سے کہا کہ اگر آپ سگریٹ پینا چاہیں تو شوق سے پی سکتے ہیں۔ اس شخص نے جواب دیا کہ میں سگریٹ نہیں پیتا بلکہ مجھے سگریٹ کے دھوئیں سے بھی نفرت ہے۔

مجھے معلوم تھا کہ یہ شخص جس ماہر نفسیات کے زیر علاج تھا وہ بہت زیادہ

سگریٹ پینے کا عادی تھا اور اکثر یہ ماہر نفسیات کام کے دوران بھی سگریٹ پیتا رہتا تھا۔ یہی وجہ تھی کہ وہ اُس شخص کو جو تمباکو کے دھوئیں سے بھی نفرت کرتا تھا ہپناٹائز کرنے میں ناکام رہا۔ یہ وجہ معلوم کرنے کے بعد میں نے ماہر نفسیات کو اس سے آگاہ کیا۔ اس نے تسلیم کیا کہ ہاں سگریٹ کا دھواں ہی وہ رکاوٹ تھی جو تنویمی عمل کی کامیابی کی راہ میں حائل تھی۔

اب میں نے اس شخص کو ہپناٹائز کرنے کا ارادہ کیا۔ میں نے اس سے کہا کہ وہ آرام سے بستر پر لیٹ جائے اور اسے ترغیب (SUGGESTION) دی کہ جونہی موسیقی کا مخصوص ریکارڈ ختم ہوگا اس پر گہری نیند طاری ہو جائے گی۔ میں جو ریکارڈ بجانے والا تھا وہ ایک خاص قسم کا ریکارڈ ہوتا ہے جو برابر وقفوں کے بعد موسیقی پیدا کرتا ہے۔ جیسے گھڑی برابر وقفوں کے بعد ٹک ٹک کرتی ہے۔ اس قسم کی موسیقی تنویمی نیند طاری کرنے کے لئے بڑی مفید رہتی ہے۔ میں نے اسے یہ ترغیب بھی دی کہ وہ برابر وقفوں کے بعد پیدا ہونے والی آواز کو توجہ کے ساتھ سُنے گا اور ہر مرتبہ جب یہ آواز سنائی دے گی تو وہ اپنے ذہن میں "سو جاؤ" کے الفاظ دہرائے گا۔ یہ ترغیبات (SUGGESTIONS) دینے کے بعد میں نے ریکارڈ بجا دیا اور پانچ منٹ کے بعد وہ شخص گہری نیند سو گیا۔ میں یہ دیکھنے کے لئے کہ کیا معمول واقعی گہری نیند سو چکا ہے "HAND TEST"، "ARM TEST"، "EYE TEST" اور کئی دوسرے ٹسٹ آزمائے۔ یہ تمام ٹسٹ کامیاب رہے کیونکہ اس پر بہت گہری تنویمی نیند طاری تھی۔ میں نے معمول کو ترغیب دی کہ وہ ماہر نفسیات جس کے وہ زیر علاج تھا آئندہ جب بھی تین تک گنے گا اس پر اسی قسم کی گہری نیند طاری

ہو جائے گی۔ میں نے معمول کو یہ ترغیب بھی دی کہ آئندہ وہ عامل کی مدد کے بغیر بھی
خود کو ہپناٹائز کر لیا کرے گا۔ یہ کام مکمل کرنے کے بعد میں نے ماہر نفسیات کو بلا
بھیجا اور جب وہ میرے دفتر پہنچا تو میں نے اس کو اپنی کامیابی کے بارے میں
بتایا اور اس کامیابی کی وجہ بھی بتائی۔ بعد میں اس ماہر نفسیات نے کام کے دوران
سگریٹ پینا چھوڑ دیا۔ ماہر نفسیات کے علاج سے وہ شخص بالکل صحت یاب ہو گیا۔

اس سارے واقعہ کو بیان کرنے سے میرا مقصد اپنی کامیابی کے قصے بیان کرنا
نہیں بلکہ میں صرف یہ واضح کرنا چاہتا تھا کہ جب آپ کو تنویمی عمل میں مسلسل ناکامی
ہو تو ضروری ہے کہ آپ بعض دوسرے پہلوؤں پر بھی غور کریں تاکہ یہ معلوم ہو سکے
کہ وہ کونسی رکاوٹ ہے جو تنویمی عمل کی راہ میں حائل ہو رہی ہے۔

## عمل تنویم میں ناکامی کیوں ہوتی ہے؟

میں ایک بار پھر اپنے اس موقف کو دہرانا چاہتا ہوں کہ ہر شخص کو ہپناٹائز
کیا جا سکتا ہے ضرورت صرف اس بات کی ہے کہ آپ وہ طریقہ استعمال کریں
جو معمول کے لئے مناسب ہو۔ اس مقصد کے لئے ضروری ہے کہ آپ یہ معلوم کریں
کہ معمول پر تنویمی عمل کی کامیابی میں کونسی رکاوٹ پیدا ہو رہی ہے۔ اگر صبر و تحمل سے
کام لیا جائے تو یہ رکاوٹ معلوم کی جا سکتی ہے اور اس پر قابو پایا جا سکتا ہے۔ اس
رکاوٹ کو دریافت کرنا بعض اوقات مشکل ضرور ہوتا ہے لیکن ناممکن نہیں ہوتا۔
مجھے اپنی پیشہ ورانہ زندگی میں کئی مرتبہ ایسے لوگوں سے واسطہ پڑا ہے جن پر تنویمی عمل

کرنے میں مجھے کافی دشواری پیش آئی لیکن آخر کار میں نے اپنے علم اور تجربے کے ذریعے اس دشواری پر قابو پا لیا اور میں ان لوگوں پر تنویمی عمل کرنے میں کامیاب رہا۔

## معمول کے ساتھ اعتماد سے بات کریں

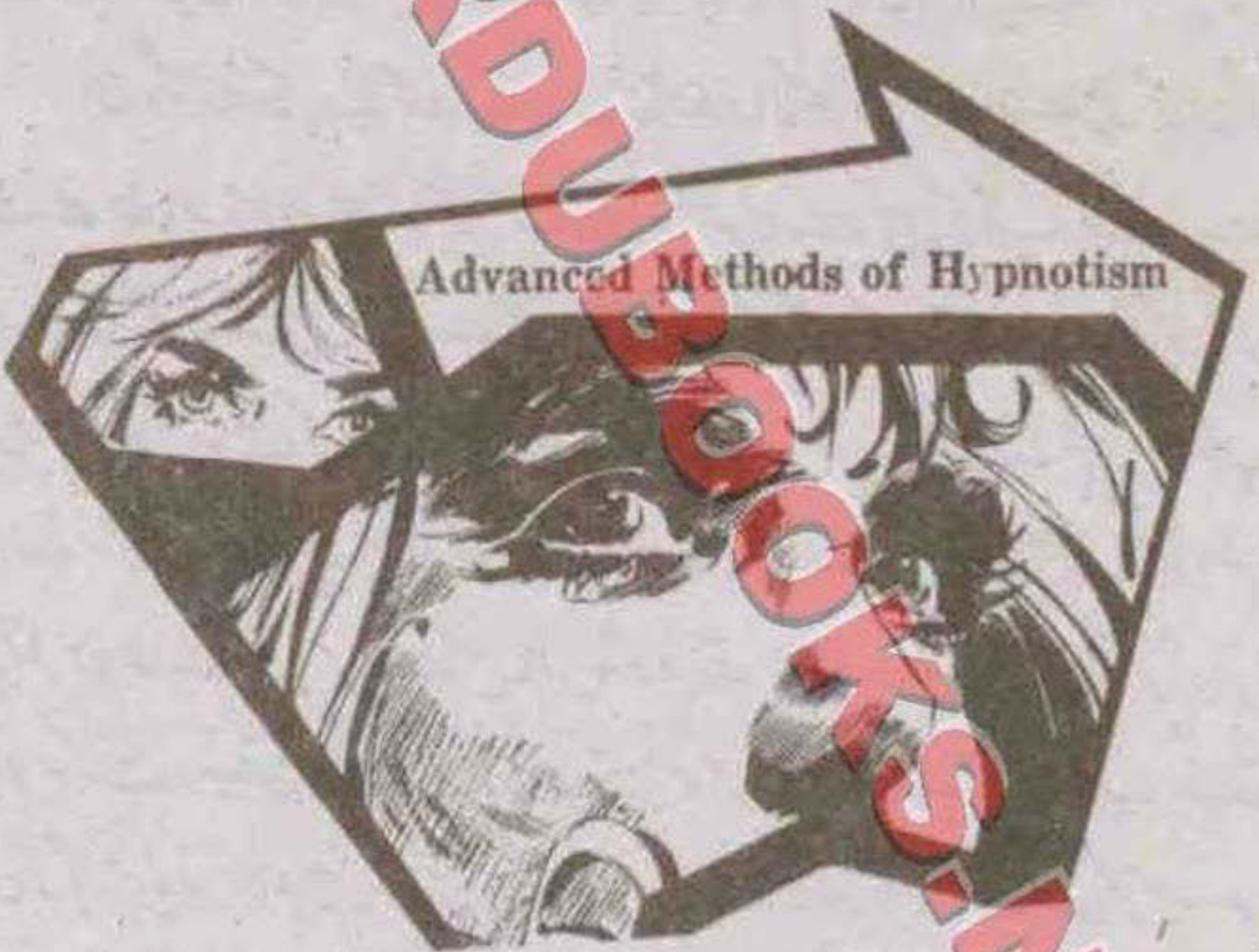
یاد رکھیں کہ آپ معمول سے اگر کوئی بات کہتے ہیں تو یہ بات انتہائی اعتماد سے کہنی چاہیے۔ مثلاً جب میں نے معمول کو بتایا کہ اس پر تنویمی عمل محض اس سے ناکام ہوا کہ اسے سگریٹ کی بُو سے نفرت تھی اور یہ بُو تنویمی عمل کی راہ میں رکاوٹ پیدا کر رہی تھی تو میں نے یہ بات انتہائی اعتماد سے کہی۔ یقین اور اعتماد کے ساتھ بات کہنے کا معمول پر ضرور اثر ہوتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ معمول نے میری اس بات کو تسلیم کیا کہ سگریٹ کے دھوئیں کی بُو ہی وہ وجہ تھی جو تنویمی عمل کی راہ میں رکاوٹ پیدا کر رہی تھی۔ معمول کو یہ یقین ہو گیا کہ اگر سگریٹ کے دھوئیں کی بُو نہ ہو تو اسے آسانی سے ہپناٹائز کیا جا سکتا ہے۔ جب معمول نے ذہنی طور پر اس بات پر یقین کر لیا تو پھر ظاہر ہے کہ کوئی اور ایسی وجہ موجود نہ تھی جو تنویمی عمل میں رکاوٹ پیدا کرتی۔ یہ وجہ دریافت کرنے کے بعد مجھے معمول پر تنویمی عمل کرنے میں کوئی دشواری پیش نہیں آئی۔ میری کامیابی کی صرف دو وجوہات تھیں۔ پہلی وجہ تو یہ تھی کہ میں نے نفسیاتی اعتبار سے ایک صحیح طریقہ اختیار کیا اور دوسری وجہ یہ تھی کہ میں نے معمول کو تنویمی عمل میں رکاوٹ کا جو سبب بتایا وہ بڑے یقین کے ساتھ بتایا۔

# ہپناٹائز کرنے کا ایک کامیاب طریقہ

آگے بڑھنے سے پہلے ہم آپ کو تنویمی عمل کا ایک ایسا طریقہ بتاتے چلیں جو ایسے لوگوں پر بہت کامیاب ثابت ہوا ہے جو مشکل سے ہپناٹائز ہوتے ہیں۔ یہ تو آپ جانتے ہی ہیں کہ تنویمی عمل کے لئے گلے کا لاکٹ یا کرسٹل بال وغیرہ استعمال ہوتے ہیں جنہیں معمول کی آنکھوں کے قریب دائیں بائیں حرکت دی جاتی ہے یا پھر ہپناٹزم کے لئے گھڑی کا دائیں بائیں حرکت کرتا ہوا پنڈولم استعمال ہوتا ہے۔

ان لوگوں کے لئے جن کے پاس پنڈولم والا کلاک موجود ہے میں تنویمی عمل کے لئے مندرجہ ذیل طریقہ تجویز کرتا ہوں۔ معمول سے کہیں کہ آپ کلاک سے چند فٹ کے فاصلے پر آرام سے بیٹھ جائیں اور کلاک کے پنڈولم پر توجہ مرکوز کر دیں۔ معمول کو بتائیں کہ جب آپ اِدھر اُدھر ہلتے ہوئے پنڈولم پر نظریں جمائے رکھیں گے تو آپ پر گہری نیند طاری ہو جائے گی۔ جب معمول پنڈولم پر نظریں جمالے تو اس سے کہیں کہ پنڈولم کے ساتھ ساتھ آنکھوں کو اِدھر اُدھر حرکت دینے میں آپ کو کافی دقت محسوس ہو رہی ہے اور آپ چاہتے ہیں کہ گہری نیند سو جائیں۔ اس کے بعد چند منٹ وقفہ دیں اور معمول کو پھر ترغیب دیں کہ پنڈولم پر نظریں جمانے سے اس کی آنکھیں تھک چکی ہیں اور نیند طاری ہو رہی ہے۔ معمول کو ہدایت کریں کہ پنڈولم کی ہر حرکت کے ساتھ وہ خود سے کہے "سو جاؤ"۔ آپ یقین کریں کہ اس طریقے کے ذریعے معمول جلد

ہی تھک جائے گا اور اگر آپ نے اس طریقے پر مہارت سے عمل کیا تو وہ گہری تنویمی نیند کے لئے بالکل تیار ہو گا۔ ہپناٹزم کے اس طریقے کو ذاتی ہپناٹزم (SELF - HYPNOSIS) کے لئے بھی کامیابی کے ساتھ استعمال کیا جا سکتا ہے۔ یہ طریقہ اکثر بہت موثر ثابت ہوتا ہے۔

---

## چوتھا باب

# معمول ہپناٹائز ہوچکا ہے یا نہیں؟

یہ معلوم کرنے کے لئے کہ آیا معمول پر واقعی گہری نیند طاری ہے عموماً آئی ٹسٹ (EYE TEST) سے مدد لی جاتی ہے کیونکہ یہی وہ سب سے مؤثر طریقہ ہے جس سے یہ معلوم کیا جا سکتا ہے کہ معمول کس حد تک عمل تنویم کے زیر اثر ہے۔ عمل تنویم کے دوران جب معمول آنکھیں بند کر لیتا ہے اور عامل یہ محسوس کرتا ہے کہ اس پر تنویمی نیند طاری ہو چکی ہے تو وہ معمول کو ترغیب دیتا ہے کہ میں تین تک گنوں گا اگر تم آنکھیں کھول سکتے ہو تو کھول دو لیکن تم ہرگز آنکھیں نہیں کھول سکو گے۔ فرض کریں کہ آپ یہ دیکھنے کے لئے کہ آیا معمول پر نیند طاری ہو چکی ہے اسے اس قسم کی ترغیب دیتے ہیں لیکن آپ کی ترغیب کے باوجود معمول آنکھیں کھول دیتا ہے۔ ایسی صورت میں آپ کیا کریں گے؟ صاف ظاہر ہے کہ آپ معمول پر تنویمی نیند طاری کرنے میں ناکام رہے ہیں۔ سوال پیدا ہوتا ہے کہ اب آپ کیا کریں؟ کیا آپ معمول سے یہ کہیں کہ تم میرے ساتھ تعاون نہیں کر رہے یا اس سے یہ کہیں کہ تم اچھے معمول نہیں ہو؟ ہرگز نہیں۔ آپ معمول سے اس قسم کی کوئی بات نہ کریں۔ اگر آپ نے معمول سے اس قسم کی بات کہی تو یاد رکھیں کہ آپ اس پر تنویمی نیند طاری کرتے میں کبھی کامیاب نہیں ہو سکیں گے۔ اکثر عامل اس قسم کی مشکل صورتحال،

سے دو چار ہوتے ہیں۔

## معمول پر ہپناٹزم کا اثر معلوم کرنے کا طریقہ

میں آپ کو ایک ایسا طریقہ بتاتا ہوں جس کی مدد سے آپ یہ معلوم کر سکتے ہیں کہ معمول کس حد تک عملِ تنویم کے زیرِ اثر ہے۔ اس طریقے کا فائدہ یہ ہے کہ معمول کو معلوم نہیں ہو گا کہ آپ اس بات کا اندازہ لگا رہے ہیں کہ اس پر ہپناٹزم کا عمل کامیاب ہوا ہے یا نہیں۔ اس طرح عامل کی اصل نیتوں کے بارے میں معمول کے دل میں شک و شبہ پیدا نہیں ہو گا اور آخر کار عامل معمول پر نیند طاری کرنے میں ضرور کامیاب رہے گا۔

اس طریقے کے تحت آپ ہپناٹزم کی ڈسک، کرسٹل بال، لاکٹ یا کلاک کا ہلتا ہوا پنڈولم یا اسی قسم کی کوئی چیز جو ہپناٹزم کے لئے استعمال ہوتی ہے منتخب کرتے ہیں اور معمول سے کہتے ہیں کہ وہ اپنی نظریں اس چیز پر جما دے۔ اس کے بعد آپ اسے ہپناٹزم کے قاعدے کے مطابق ترغیب (SUGGESTIONS) دینا شروع کرتے ہیں۔ آخر کار ایک چیز کو مسلسل دیکھنے کی وجہ سے معمول کی آنکھیں تھک جاتی ہیں اور وہ اپنی آنکھیں بند کر لیتا ہے اب آپ کے ذہن میں سوال پیدا ہوتا ہے کہ آیا معمول واقعی سو چکا ہے یا اس نے تھکان کی وجہ سے آنکھیں بند کر لی ہیں۔ فرض کریں کہ آپ معمول پر آئی ٹسٹ (EYE TEST) آزماتے ہیں اور معمول سے کہتے ہیں کہ میں تین گنوں گا تم آنکھیں

کھولنے کی کوشش کرو گے لیکن آنکھیں کھولنے میں ناکام رہو گے۔ فرض کریں کہ
آپ کی ترغیب کے باوجود معمول آنکھیں کھول دیتا ہے۔ اس کا مطلب یہ ہوا کہ
آپ مکمل طور پر ناکام ہو گئے ہیں۔ ایسی صورت میں معمول دو باتیں سوچے گا۔ پہلی
یہ کہ میں ایک اچھا معمول نہیں اور دوسری یہ کہ آپ ایک اچھے عامل یعنی ہپناٹسٹ
(HYPNOTIST) نہیں کیونکہ آپ اسے ہپناٹائز کرنے میں ناکام رہے ہیں
اگر معمول نے یہ نتیجہ اخذ کیا کہ آپ اچھے عامل نہیں تو اس کا مطلب یہ ہوگا کہ وہ ہمیشہ
کے لئے آپ کی گرفت سے نکل گیا۔ یہی وہ مقام ہے جہاں اکثر عاملوں کو ناکامی کا
منہ دیکھنا پڑتا ہے۔ چنانچہ اس پریشانی سے بچنے کے لئے عامل کو چاہیئے کہ وہ
مندرجہ ذیل طریقے پر عمل کرے۔

یعنی جب معمول آنکھیں بند کرے تو اسے یہ ترغیب دے "تم اپنے جسم کو
ہلکا پھلکا محسوس کر رہے ہو۔ میں تین تک گنوں گا تو تم پر اور زیادہ گہری
نیند طاری ہو جائے گی۔ تم اپنے جسم کو بالکل ہلکا پھلکا محسوس کر رہے ہو۔"
معمول کو کئی بار یہ ترغیب دیں اور کئی بار تین تک گنیں تاکہ معمول کی نیند زیادہ
سے زیادہ گہری ہو جائے۔ جب ایسا کرتے ہوئے مناسب وقت گزر جائے
تو پھر آپ یہ دیکھنے کے لئے کہ کیا معمول پر واقعی گہری نیند طاری ہو چکی ہے
آئی ٹسٹ آزما سکتے ہیں۔

## آئی ٹسٹ

معمول کی آنکھیں اب بظاہر بند ہیں اور وہ بالکل ساکت و جامد ہے اور

اس بات کے انتظار میں ہے کہ عامل اسے کیا حکم دیتا ہے۔ چنانچہ آپ کے عمل کا وقت آپہنچا ہے۔ اس موقع پر آپ معمول کو یہ ترغیبات دیں گے:

"جب میں تین تک گن لوں گا تو تم اپنی آنکھیں کھولو گے اور کرسٹل بال (یا جو بھی چیز ہپناٹزم کے لئے استعمال کی گئی ہو) کی طرف دیکھو گے۔ اس کے بعد جب میں تین تک دوبارہ گنوں گا تو پھر سے بہت ہی گہری نیند سو جاؤ گے۔" یہ ترغیبات دینے کے بعد عامل تین تک گنتا ہے اور معمول آنکھیں کھول کر کرسٹل بال کی طرف دیکھتا ہے۔ تھوڑی ہی دیر بعد عامل پھر تین تک گنتا ہے۔ اگر ایسا کرتے ہی معمول آنکھیں بند کر لے تو اس کا مطلب ہوا کہ اس پہ ہپناٹزم مکمل طور پہ کامیاب رہا ہے کیونکہ معمول نے عامل کی تمام ہدایات پر پوری طرح عمل کیا ہے۔

اگر معمول نے عامل کی ہدایات پر مکمل طور پر عمل کیا ہو اور جونہی عامل نے تین تک گنتی مکمل کی ہو اس نے آنکھیں بند کر لی ہوں لیکن عامل یہ چاہتا ہو کہ وہ مزید تسلی کر لے کہ معمول واقعی مکمل طور پر ہپناٹزم کے زیر اثر ہے تو عامل کو چاہیئے کہ وہ معمول کو یہ ہدایت دے کہ "میں پھر تین تک گنوں گا اور تم اپنی آنکھیں پھر کھول دو گے لیکن جب میں چٹکی بجاؤں گا تو تم پھر سے گہری نیند سو جاؤ گے۔" اگر معمول عامل کی ان ہدایات پر مکمل طور پہ عمل کرے اور اس کے چہرے سے ایسا معلوم ہو کہ وہ گہری نیند میں ہے تو اس کا مطلب یہ ہو گا کہ اس پہ ہپناٹزم کا عمل مکمل طور پہ کامیاب رہا ہے اور معمول پر گہری نیند طاری ہے۔

## معمول کے چہرے کے تاثرات

یاد رکھیں کہ ایک ماہر عامل کو معمول کے چہرے کی کیفیت سے کافی حد تک یہ معلوم ہو جاتا ہے کہ معمول پر نیند طاری ہے یا نہیں اور اگر نیند طاری ہے تو وہ کتنی گہری ہے۔ جیسے جیسے آپ کو ہپناٹزم سے متعلق تجربہ حاصل ہوتا جائے گا آپ بھی اس قسم کا اندازہ لگانے میں ماہر ہو جائیں گے۔

## معمول کی نیند کتنی گہری ہے

اب آپ معمول پر دو کامیاب تجربات کر چکے ہیں جن کی مدد سے آپ کو یہ معلوم ہو چکا ہے کہ معمول پر واقعی تنویمی نیند طاری ہے۔ اب آپ یہ دیکھنے کے لئے کہ یہ نیند کتنی گہری ہے مزید تجربات کر سکتے ہیں۔

آپ نے محسوس کیا ہو گا کہ میں نے آپ کو یہ دیکھنے کے لئے کہ معمول سو چکا ہے یا نہیں جو طریقہ بتایا ہے اس میں عامل معمول سے یہ نہیں کہتا ہے کہ میں تین تک گنوں گا اور تم جاگ جاؤ گے بلکہ وہ معمول سے صرف یہ کہتا ہے کہ میں تین تک گنوں گا اور تم اپنی آنکھیں کھول کر فلاں چیز کی طرف دیکھو گے۔ یاد رکھیں کہ محض آنکھیں کھولنے سے معمول تنویمی نیند سے بیدار نہیں ہوتا۔ وہ آنکھیں کھولنے کے باوجود تنویمی عمل کے زیر اثر ہوتا ہے۔ فرض کریں کہ آپ کسی شخص پر تنویمی عمل

کرتے ہیں لیکن اس شخص پر تنویمی نیند طاری نہیں ہوتی اور وہ صرف تھکن کی وجہ سے آنکھیں بند کر لیتا ہے۔ آپ یہ دیکھنے کے لئے کہ وہ سویا ہے یا نہیں میرا بتایا ہوا طریقہ استعمال کرنے کی بجائے اس سے یہ کہتے ہیں کہ میں تین تک گنوں گا اور تم جاگ جاؤ۔ ذرا غور کریں کہ آپ ایک ایسے شخص کو جاگنے کے لئے کہہ رہے ہیں جو سویا ہی نہیں۔ ایسی صورت میں وہ شخص آپ کو ہپناٹزم کا ماہر سمجھنے کی بجائے اناڑی سمجھے گا اور اس طرح اسے آپ پر اعتماد نہیں رہے گا۔ لیکن اگر آپ نے میرا بتایا ہوا طریقہ استعمال کیا تو آپ کو شرمندگی کا سامنا نہیں کرنا پڑے گا کیونکہ آپ نے معمول کو آنکھیں کھول کر ایک چیز کو دیکھنے کے لئے کہا تھا، جاگنے کے لئے نہیں کہا تھا۔ فرض کریں کہ وہ شخص واقعی تنویمی نیند کی حالت میں ہے تو ظاہر ہے کہ وہ آنکھیں کھولے گا، آپ کی بتائی ہوئی چیز کو دیکھے گا اور جب آپ دوبارہ تین تک گنیں گے یا چٹکی بجائیں گے تو وہ آپ کی ہدایت کے مطابق آنکھیں بند کرے گا اور گہری نیند میں چلا جائے گا۔

ایک سوال آپ کے ذہن میں ضرور پیدا ہوا ہو گا۔ آپ مجھ سے یقیناً پوچھیں گے "فرض کریں میں کسی شخص پر تنویمی عمل کرتا ہوں اور یہ دیکھنے کے لئے کہ وہ سویا ہے یا نہیں میں اسے یہ ہدایت دیتا ہوں کہ میں تین تک گنوں گا اور تم آنکھیں کھول کر کرسٹل بال کو دیکھو گے اور پھر جب میں دوبارہ تین تک گنوں گا تو تم آنکھیں بند کر لو گے اور گہری نیند میں چلے جاؤ گے"۔ چنانچہ آپ یہ ہدایت دینے کے بعد تین تک گنتے ہیں اور معمول آنکھیں کھول کر کرسٹل بال (یا جو بھی چیز ہپناٹزم کے لئے استعمال کی گئی ہو) کی طرف دیکھتا ہے۔ لیکن جب آپ دوبارہ

تین تک گنتے ہیں یا چٹکی بجاتے ہیں تو وہ آنکھیں بند نہیں کرتا۔ ایسی صورت میں کیا کیا جائے ؟ یہ سوال بہت اہم ہے چونکہ اگر معمول تین تک گنتی یا چٹکی کے باوجود آنکھیں بند نہیں کرتا تو اس کا مطلب یہ ہوگا کہ وہ تنویمی نیند کی حالت میں نہیں تھا اور اس نے محض تھکن کی وجہ سے آنکھیں بند کر رکھی تھیں۔ ایسی صورت میں آپ کو چاہیئے کہ معمول کو پھر سے ہپناٹائز کرنے کی کوشش کریں اور جب معمول آنکھیں بند کرے تو پھر اسی ٹسٹ کے ذریعے یہ معلوم کریں کہ وہ واقعی تنویمی حالت میں ہے یا نہیں۔ ہو سکتا ہے کہ ایک دو بار آپ معمول پر تنویمی نیند طاری کرنے میں ناکام رہیں۔ ایسی صورت میں آپ ہرگز ناراضگی کا مظاہرہ نہ کریں اور دوبارہ کوشش کریں۔ اگر معمول آپ سے پوچھے کہ تین تک گنتی کے باوجود میری آنکھیں کیوں بند نہیں ہوئیں تو آپ اسے بتائیں کہ اس بات کا تنویمی عمل سے کوئی تعلق نہیں۔ یہ صرف معمول پر نیند طاری کرنے کے عمل کی ایک کڑی ہے اور ایسا اکثر ہوتا ہے۔ اس طرح عامل کی صلاحیتوں پر معمول کا اعتماد برقرار رہے گا۔ میں نے اس طریقے کی مدد سے ہمیشہ کامیابی حاصل کی ہے اور مجھے یقین ہے کہ آپ بھی اس طریقے پر عمل کر کے یقیناً کامیاب رہیں گے۔

اب فرض کریں کہ اس طریقے پر عملدرآمد کے دوران آپ محسوس کرتے ہیں کہ معمول پر آپ کی ہدایات کا اثر نہیں ہو رہا۔ مثلاً معمول شروع میں آنکھیں بند کر لیتا ہے اور جب آپ تین تک گنتے ہیں تو وہ آنکھیں کھول کر کرسٹل بال (یا جو بھی چیز ہپناٹزم کے لیئے استعمال کی گئی ہو) کی طرف دیکھتا ہے لیکن جب آپ دوسری مرتبہ تین تک گنتے ہیں تو وہ آپ کی ہدایت کے مطابق دوبارہ آنکھیں بند نہیں

کرتا۔ ایسی صورت میں آپ معمول پر تنویمی عمل کے لئے کوئی نیا طریقہ آزمائیں۔ یا پھر آپ معمول کو اگلے روز آنے کے لئے کہیں اور اسے بتائیں کہ میں آہستہ آہستہ تمہیں تنویمی عمل کے لئے کر رہا ہوں۔ اگلی مرتبہ تم پر اور زیادہ گہری نیند طاری ہوگی۔ معمول یقیناً محسوس کرے گا کہ خرابی خود اس میں ہے اور عامل آہستہ آہستہ اسے تنویمی عمل کے لئے تیار کر رہا ہے۔ آپ معمول کو ہرگز نہ بتائیں کہ آپ نے اسے ہپناٹائز کرنے کی کوشش کی تھی بلکہ اسے یہ تاثر دیں کہ دراصل آپ ابھی اسے ہپناٹزم کے لئے تیار کر رہے تھے اس طرح اس کے ذہن میں یہ شبہ پیدا نہیں ہوگا کہ عامل اسے سلانے میں ناکام رہا ہے۔ یاد رکھیں کہ اگر معمول کو ایک بار یہ احساس ہوگیا کہ دراصل عامل نے اسے تنویمی نیند سلانے کی کوشش کی ہے اور ناکام رہا ہے تو پھر آئندہ عامل کے لئے کامیابی مشکل ہو جائے گی۔ چنانچہ اگر آپ معمول کو تنویمی نیند سلانے میں ناکام رہیں تو اسے ہمیشہ یہی بتائیں کہ میں ابھی تمہیں ہپناٹزم کے لئے تیار کر رہا ہوں اور اگلی مرتبہ تم پر اور زیادہ گہری نیند طاری ہوگی۔

## ہپناٹزم کیلئے ایک اور مؤثر طریقہ

میں آپ کو ہپناٹزم کے لئے ایک اور مؤثر طریقہ بتاتا ہوں۔ آپ عام قسم کا تقریباً ایک فٹ لمبا دھاگہ لیں اور اس کے ایک سرے پر ایک انگوٹھی باندھ دیں۔ دھاگے کا دوسرا سرا معمول کے دائیں یا بائیں ہاتھ کی درمیانی انگلی (MIDDLLE FINGER) سے باندھ دیں۔ معمول کو ہدایت دیں کہ وہ اپنا بازو

سخت کر کے بالکل سیدھا آگے بڑھائے۔ اب معمول کو ہدایت دیں کہ وہ آنکھیں بند کر لے جب معمول آنکھیں بند کر لے تو اسے ترغیب (SUGGESTION) دیں کہ تمہارا بازو بہت بھاری ہوتا جا رہا ہے اور انگوٹھی کے وزن میں مسلسل اضافہ ہوتا جا رہا ہے۔ تمہارا بازو تھک چکا ہے اور تم جونہی بازو کو نیچے کرو گے تم پر گہری نیند طاری ہو جائے گی۔

یہ بات تو آپ بھی یقیناً جانتے ہیں کہ ایک آدمی اپنے بازو کو زیادہ دیر تک اس حالت میں نہیں رکھ سکتا۔ چنانچہ عامل اس حقیقت سے فائدہ اٹھاتے ہوئے معمول کو یہ ترغیب دیتا ہے کہ انگوٹھی بھاری ہوتی جا رہی ہے جس کی وجہ سے تمہارا بازو تھک گیا ہے۔ جب عامل بار بار یہ ترغیب دے گا تو ظاہر ہے کہ معمول پر اس کا اثر پڑے گا اور وہ آہستہ آہستہ اپنے بازو کو نیچے کرنے لگے گا۔ جونہی معمول بازو نیچے کرنا شروع کرے عامل کو چاہیئے کہ وہ اس ترغیب کو دہراتا رہے کہ تمہارا بازو تھک چکا ہے۔ تم اسے نیچے کر سکتے ہو۔ اس طرح معمول مکمل طور پر عامل کے زیر اثر ہو جائے گا۔ اگر اس طریقے پر مہارت کے ساتھ عمل کیا جائے تو ناکامی کا سوال ہی پیدا نہیں ہوتا۔

## معمول میں ہپناٹائز ہونے کی کتنی صلاحیت ہے؟

مندرجہ بالا طریقے میں ایک ترمیم بھی کی جا سکتی ہے۔ آپ نے دھاگے کے ایک سرے پر انگوٹھی باندھی ہوئی ہے اور دھاگے کا دوسرا سرا معمول کی انگلی کے ساتھ بندھا ہوا ہے چنانچہ یہ ایک طرح سے گھڑی کا پنڈولم بن گیا ہے۔ پہلے کی

طرح آپ معمول کو ترغیبات دیتے ہیں اور اسے ہدایت کرتے ہیں کہ وہ آنکھیں بند کرلے۔ جب وہ آنکھیں بند کرلیتا ہے تو آپ اسے ترغیب دیتے ہیں کہ انگوٹھی دائرے کی شکل میں گھومنا شروع ہو گئی ہے۔ اب اگر آپ معمول کو یہ ہدایت بھی دیں کہ اپنے ہاتھ کو مضبوطی کے ساتھ سیدھا کرو تب بھی آپ دیکھیں گے کہ معمول اپنے ہاتھ کو دائرے کی شکل میں حرکت دینے لگا۔ کیونکہ وہ آپ کی ترغیب کا اثر قبول کرنے کا عادی ہو چکا ہے۔ یہ ایک قسم کا امتحان ہے جس سے آپ کو یہ معلوم ہوتا ہے کہ معمول میں عامل کی ترغیب سے اثر قبول کرنے کی کتنی صلاحیت ہے۔ عموماً دس میں سے نو آدمیوں پر یہ ٹسٹ کامیاب رہتا ہے۔ اگر کسی شخص پر یہ ٹسٹ ناکام ہو جائے تو آپ پریشان نہ ہوں بلکہ اس معاملہ کو ہنسی میں ٹال دیں اور معمول سے کہیں وہ ہپناٹزم کے لئے تیار ہو جائے۔ لیکن اگر معمول پر ٹسٹ کامیاب رہا ہو تو آپ اسے بتائیں کہ تم ہپناٹزم کیلئے بہت موزوں ہو کیونکہ تم میں عامل کی ہدایت پر عمل کرنے کی کافی صلاحیت ہے۔

## پانچواں باب



## ہپناٹزم کے خاص طریقے

اس باب میں ہم آپ کو تنویمی عمل کے لئے بعض خاص طریقے بتائیں گے۔ ہم پہلے بھی آپ کو بتا چکے ہیں کہ ایک شخص میں قوت تخیل جتنی زیادہ ہوگی وہ اتنا ہی اچھا معمول ثابت ہوگا۔ مثلاً اگر ایسے لوگوں کو کہا جائے کہ آپ کو نیند آرہی ہے تو وہ واقعی نیند کی کیفیت محسوس کرنے لگتے ہیں۔ اسی طرح اگر ان سے کہا جائے کہ آپ کا ہاتھ بھاری ہو رہا ہے تو انہیں محسوس ہوتا ہے کہ واقعی ان کا ہاتھ بھاری ہو رہا ہے۔

## ہپناٹزم کیلئے کس قسم کے لوگ زیادہ موزوں ہوتے ہیں

بچے بھی ہپناٹزم کے لئے بہت موزوں ہوتے ہیں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ وہ بڑوں کے حکم پر عمل کرنے کے عادی ہوتے ہیں۔ چنانچہ جب عامل انہیں سُلانے کے لئے حکم دیتا ہے تو وہ فوراً عامل کی ہدایت پر عمل کرتے ہیں اور عامل سے زیادہ سوالات بھی نہیں پوچھتے۔ اس کے علاوہ بچوں میں قوت تخیل بھی بہت زیادہ ہوتی ہے اور وہ ہر طرح کی کیفیت کو محسوس کر سکتے ہیں اسی طرح

وہ لوگ بھی جو اپنی پیشہ ورانہ زندگی میں حکم پر عمل کرنے کے عادی ہوتے ہیں ہپناٹزم کے لئے بہت موزوں رہتے ہیں۔

## معمول کو ہپناٹزم کیلئے کیسے تیار کیا جائے

اگر تمام لوگوں میں ترغیب سے اثر قبول کرنے کی اتنی صلاحیت ہوتی جس کا پچھلی سطور میں ہم نے ذکر کیا ہے تو عامل کا کام بہت آسان ہو جاتا۔ لیکن حقیقتاً ایسا نہیں۔ یہی وجہ ہے کہ عامل کو معمول میں ترغیب سے اثر قبول کرنے کی صلاحیت پیدا کرنا پڑتی ہے۔

اب ہم آپ کو بتائیں گے کہ یہ صلاحیت کیسے پیدا ہوگی۔

معمول سے کہیں کہ وہ اپنی آنکھیں بند کرے۔ اُسے ہدایت دیں کہ وہ اپنے ذہن میں یہ تصور کرے کہ وہ ایک کلاس روم میں بیٹھا ہے اور اس کے سامنے دیوار پر تختہ سیاہ (BLACK BOARD) ہے۔ معمول سے پوچھیں کہ کیا تمہیں تختہ سیاہ دکھائی دے رہا ہے۔ یقیناً معمول آپ کو بتائیں گے کہ ہاں مجھے تختہ سیاہ دکھائی دے رہا ہے۔ اب آپ معمول سے کہیں کہ وہ اپنے ذہن میں یہ تصور کرے کہ وہ تختہ سیاہ پر ایک بڑا سا دائرہ بنا رہا ہے۔ اب معمول سے پوچھیں کہ کیا یہ تصور اس کے ذہن میں پیدا ہوا ہے۔ معمول یقیناً آپ سے کہے گا کہ ہاں۔ اب معمول کو ہدایت دیں کہ وہ اس دائرے کے درمیان میں انگریزی کے حرف X کی شکل بنائے۔ معمول سے پوچھیں کہ اسے دائرہ اور اس کے اندر X کا حرف دکھائی دے رہا ہے۔ جب معمول یہ کہے کہ ہاں مجھے دائرہ اور اس کے اندر X کا حرف دکھائی دے رہا ہے تو آپ اسے

ہدایت دیں کہ وہ X کے حرف کو اپنے ذہن سے مکمل طور پر مٹا دے۔ اب معمول سے پوچھیں کہ کیا اسے خالی دائرہ دکھائی دے رہا ہے؟ اگر معمول کہے کہ ہاں مجھے خالی دائرہ دکھائی دے رہا ہے تو اس کا مطلب ہو گا کہ آپ نے معمول میں ہدایت پر اثر قبول کرنے کی کافی صلاحیت پیدا کر دی ہے۔ اب معمول سے کہیں کہ جس جگہ اس نے پہلے X کا حرف لکھا تھا اسی جگہ اب وہ A تحریر کرے۔ ایک بار پھر معمول سے پوچھیں کہ کیا اُسے حرف A دکھائی دے رہا ہے۔ اگر وہ کہے کہ ہاں مجھے A دکھائی دے رہا ہے تو اسے ہدایت دیں کہ وہ A کو مکمل طور پہ مٹا کر حرف B تحریر کرے۔ جب معمول آپ کو بتائے کہ ہاں اسے دائرے کے اندر حرف B دکھائی دے رہا ہے تو آپ اسے ہدایت دیں کہ وہ دائرے کے اندر اسی طرح Z تک تمام حرف لکھے اور اگلا حرف لکھنے سے پہلے پچھلے حرف کو مکمل طور پر مٹا دے۔ معمول کو یہ ترغیب بھی دیں کہ جب وہ آخری حرف یعنی Z تک پہنچے گا تو وہ گہری نیند سو چکا ہو گا۔ چنانچہ جب معمول اپنے ذہن میں ایک حرف کو مٹا کر دوسرا حرف لکھنے کے عمل میں مصروف ہو تو آپ ساتھ ساتھ اسے گہری نیند کی ترغیب بھی دیتے جائیں۔ آپ محسوس کریں گے کہ تنویمی نیند طاری کرنے کے لئے یہ طریقہ بہت ہی کامیاب ثابت ہوا ہے۔ اگر کسی شخص کو اے بی سی یاد نہ ہو تو آپ اس مقصد کے لئے ایک سے تیس تک گنتی کے حروف بھی استعمال کر سکتے ہیں۔ طریقہ بالکل وہی ہو گا جو اے بی سی کے لئے بتایا گیا ہے۔

تنویمی عمل کے دوران عامل کو بعض اوقات ایک بڑی مشکل کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ گہری نیند کے لئے جتنی دیر تک عامل کی ہدایات پر توجہ مرکوز کرنی چاہیئے معمول اتنی دیر تک توجہ مرکوز نہیں کر سکتا۔ جب معمول سے اس سلسلے میں پوچھا جاتا

ہے تو وہ بتاتا ہے کہ اس کے خیالات بھٹکنے لگتے ہیں اور وہ کوشش کے باوجود عامل کی ہدایات پر توجہ مرکوز نہیں کر سکتا۔ ظاہر ہے کہ عامل کو اس مسئلے کا کوئی نہ کوئی حل تلاش کرنا پڑتا ہے کیونکہ اگر معمول کی توجہ عامل کی ہدایت پر مرکوز نہیں ہو گی تو اس پر تنویمی نیند طاری کرنا ناممکن ہو گا۔ ہم نے تختہ سیاہ پر دائرے کے اندر حروف کا جو طریقہ اوپر بیان کیا ہے وہ معمول کی توجہ کو مرکوز رکھنے کے لئے بڑا مفید ثابت ہوا ہے۔ اس طریقے کی مدد سے عامل کو معمول کے ذہن پر مکمل قابو حاصل ہو جاتا ہے اور معمول کی توجہ اِدھر اُدھر نہیں بھٹکتی اور اس طرح معمول پر جلد ہی تنویمی نیند طاری ہو جاتی ہے۔ ایسے لوگوں کے لئے جن کی توجہ تنویمی عمل کے دوران بھٹکنے لگتی ہے تختہ سیاہ کا طریقہ بہترین ہے۔

## ٹارچ کے ذریعے ہپناٹزم

اب ہم آپ کو ہپناٹزم کے لئے ایک اور طریقہ بتاتے ہیں۔ یہ طریقہ بھی بہت مؤثر ثابت ہوا ہے۔ آپ نے بازار میں پین کی شکل کی ٹارچ ضرور دیکھی ہو گی جس میں دو دو پنسل سیل ڈالے جاتے ہیں۔ اس طریقے کے دوران یہی ٹارچ استعمال کی جاتی ہے۔ سب سے پہلے معمول کو ایک آرام دہ کرسی پر بٹھایا جاتا ہے۔ عامل اپنی ٹارچ روشن کر کے اسے معمول کی دونوں میں سے کسی ایک آنکھ کے قریب لے جاتا ہے اور معمول سے کہتا ہے کہ وہ ٹارچ کے بلب پر نظریں جما دے۔ ظاہر ہے کہ کچھ دیر بعد معمول کی آنکھیں تھک جائیں گی۔ اب عامل معمول کو ہدایت دیتا ہے کہ میں پانچ

تک گنوں گا۔ تمہاری آنکھیں بند ہو جائیں گی اور تم گہری نیند سو جاؤ گے۔ عامل آہستہ آہستہ گننا شروع کرتا ہے اور ساتھ ہی ساتھ وہ معمول کے چہرے کے تاثرات کا بھی مشاہدہ کرتا جاتا ہے۔ اگر معمول پانچ تک گنتی کے باوجود آنکھیں بند نہ کرے تو عامل معمول سے کہتا ہے کہ جب تمہاری آنکھیں تھک جائیں تو تم انہیں بند کر سکتے ہو۔ اس کے بعد عامل معمول سے کہتا ہے کہ جس آنکھ سے تم ٹارچ کے بلب کو دیکھ رہے ہو تمہیں کچھ دیر بعد اس آنکھ میں ایک سُرخ دائرہ دکھائی دے گا۔ جونہی تمہیں یہ سُرخ دائرہ دکھائی دے تم فوراً مجھے بتانا۔ عامل دھیمی اور نرم آواز میں کئی مرتبہ اس ہدایت کو دہراتا ہے۔ تھوڑی دیر بعد معمول پر اس ترغیب کا اثر ہونے لگتا ہے۔ چنانچہ جب معمول عامل کو یہ بتاتا ہے کہ ہاں مجھے سُرخ دائرہ دکھائی دے رہا ہے تو عامل اسے ہدایت دیتا ہے کہ چند لمحوں بعد یہ سُرخ دائرہ غائب ہو جائے گا اور اس کی جگہ تمہیں ارغوانی (PURPLE) رنگ کا دائرہ دکھائی دے گا۔ جونہی تمہیں ارغوانی رنگ کا دائرہ دکھائی دے تم فوراً مجھے بتاؤ گے۔ اگر چند لمحوں بعد معمول کہے کہ ہاں مجھے ارغوانی رنگ کا دائرہ دکھائی دے رہا ہے تو اس کا مطلب یہ ہو گا کہ معمول عامل کی ہدایت سے متاثر ہوتا ہے اور عامل اس سے جس رنگ کا دائرہ بھی دیکھنے کے لئے کہے گا معمول کو فوراً اسی رنگ کا دائرہ دکھائی دے گا۔ ظاہر ہے کہ معمول عامل کی تمام ہدایات سے متاثر ہو رہا ہے اور اسے گہری نیند سلانا اب بالکل آسان ہے۔ چنانچہ جب عامل معمول کو ایک رنگ کے بعد دوسرے رنگ کا دائرہ دیکھنے کی ہدایت دے رہا ہوتا ہے تو ساتھ ساتھ وہ معمول کو یہ ہدایات بھی دیتا جاتا ہے کہ تم اپنے جسم کو بالکل ہلکا پھلکا محسوس کر

ہوئے ہو اور جلد ہی تم پر گہری نیند طاری ہو جائے گی۔ عامل بار بار نرم اور دھیمی
آواز میں اس ہدایت کو دہراتا جاتا ہے حتیٰ کہ معمول پر عامل کی اس ہدایت کا اثر دکھائی
دینے لگتا ہے اور معمول سو جاتا ہے۔

## کیا معمول واقعی ہپناٹائز ہو چکا ہے

اب یہ دیکھنے کے لئے کہ کیا معمول واقعی ہی گہری نیند سو چکا ہے عامل
آئی ٹسٹ آزماتا ہے جس کی تفصیل ہم پہلے بیان کر چکے ہیں۔ اگر یہ ٹسٹ کامیاب
رہے تو پھر عامل مزید تسلی کے لئے معمول پر دوسرے ٹسٹ آزماتا ہے۔ اگر یہ ٹسٹ
بھی کامیاب رہیں تو اس کا مطلب یہ ہوگا کہ معمول گہری نیند سو چکا ہے۔

ٹارچ کے ذریعے ہپناٹزم کا طریقہ جس کی تفصیل ہم نے اوپر بیان کی ہے ایک
بہت ہی دلچسپ طریقہ ہے۔ اصل میں جب معمول ٹارچ کے بلب کی طرف مسلسل دیکھتا
ہے تو اس کی آنکھیں تھک جاتی ہیں اور جب عامل اسے ہدایت دیتا ہے کہ تمہیں
سُرخ دائرہ دکھائی دے گا تو آنکھوں کی تھکن کی وجہ سے معمول کو واقعی سُرخ دائرہ
دینے لگتا ہے۔

یاد رکھیں کہ معمول کے ذہن میں اکثر ان طریقوں کے بارے میں بہت تجسس
ہوتا ہے جو اسے تنویمی نیند سلانے کے لئے استعمال کئے جاتے ہیں۔ خاص طور
پر ٹارچ کے ذریعے ہپناٹزم کے طریقے کے بارے میں معمول اکثر سوالات کرتے ہیں۔
مثلاً معمول پوچھتا ہے کہ مجھے سُرخ دائرہ کیسے دکھائی دے گا اور پھر یہ دائرہ ارغوانی

رنگ کا کیسے ہو گا ؟ وغیرہ وغیرہ - عامل کو چاہیئے کہ وہ ہپناٹزم سے قبل معمول کو صرف اُتنی ہی معلومات فراہم کرے جتنی کہ اُسے تنویمی نیند سلانے کیلئے مفید ہوں - ہاں جب معمول پر ایک مرتبہ تنویمی نیند طاری کی جا چکی ہو تو عامل معمول کو ہپناٹزم کے عمل کی حقیقت سے آگاہ کر سکتا ہے کیونکہ عامل کا مقصد پورا ہو چکا ہوتا ہے -

## ہپناٹزم کے لئے دائرے کا طریقہ

اب ہم آپ کو ہپناٹزم کا ایک اور طریقہ بتاتے ہیں - نقطوں پر مشتمل ایک بڑا سا دائرہ بنائیں - معمول سے کہیں کہ وہ ان میں سے کسی ایک نقطے پر نظریں مرکوز کر دے اور نظریں مرکوز کرتے ہوئے وہ سانس لے اور کہے "سو جاؤ" - اس کے بعد معمول پہلے کی طرح نقطے پر توجہ مرکوز رکھے اور سانس خارج کرے اور سانس خارج کرتے ہوئے کہے "گہری نیند سو جاؤ" - جب یہ عمل جاری ہو یعنی معمول ایک کے بعد دوسرے نقطے پر اور پھر تیسرے نقطے پر توجہ مرکوز کرتے ہوئے آگے بڑھ رہا ہو اور ساتھ ساتھ "سو جاؤ" اور "گہری نیند سو جاؤ" کے الفاظ دوہرا رہا ہو تو عامل کو چاہیئے کہ وہ بھی اس عمل کے دوران دھیمی اور نرم آواز میں معمول کو گہری نیند سونے کی ترغیب دیتا جائے - تاہم جب معمول ایک نقطے کے بعد دوسرے نقطے پر توجہ مرکوز کرتے ہوئے اور وہی الفاظ دوہراتے ہوئے آگے بڑھ رہا ہو تو ہر مرتبہ وہ سانس لینے اور سانس خارج کرنے کی تعداد بڑھاتا جائے اور اسی طرح "سو جاؤ" اور "گہری نیند سو جاؤ" کے الفاظ دوہرانے کی تعداد میں بھی اضافہ کرتا جائے - مثال کے طور پر جب

معمول دسویں نقطے پر پہنچے گا تو وہ دس مرتبہ سانس لے گا اور ہر مرتبہ سانس لیتے ہوئے "سوجاؤ" کہے گا۔ اسی طرح وہ دسویں نقطے پر توجہ مرکوز رکھتے ہوئے دس مرتبہ سانس خارج کرے گا اور ہر مرتبہ سانس خارج کرتے ہوئے "گہری نیند سوجاؤ" کے الفاظ دوہرائے گا۔ جیسے جیسے معمول آگے بڑھتا جائے گا اس کی تھکن میں اضافہ ہوتا جائے گا۔ چنانچہ جب عامل محسوس کرے کہ معمول کافی تھک چکا ہے تو وہ اُسے گہری نیند سونے کی ہدایت دے گا۔ عامل نے معمول کو تنویمی نیند سلانے سے پہلے ہی یہ بتا رکھا ہے کہ جب وہ دائرے کے آخری نقطوں کے قریب پہنچے گا تو اس پر گہری نیند طاری ہونے لگے گی۔ اب ظاہر ہے کہ معمول دائرے کے آخری نقطوں کے قریب پہنچ چکا ہے اور اس عمل کے دوران وہ کافی تھک چکا ہے۔ اس موقع پر عامل کی طرف سے گہری نیند سونے کی ہدایت بڑی کارگر ثابت ہو گی اور معمول گہری نیند سوجائے گا۔

## کاغذ پر تحریر کے ذریعے ہپناٹزم

مندرجہ بالا طریقے میں ایک ترمیم بھی ممکن ہے۔ تنویمی عمل کے لئے یہ نیا طریقہ بھی بڑا مفید ہے۔ اس طریقے کے مطابق معمول کو ایک کاغذ دیا جاتا ہے جس پر شروع سے آخر تک مسلسل "سوجاؤ" کے الفاظ تحریر ہوتے ہیں۔ پچھلے طریقے کے عین مطابق معمول پہلے لفظ سے شروع کرتا ہے اور آگے بڑھتا چلا جاتا ہے چنانچہ "سوجاؤ" کے الفاظ کہتے ہوئے معمول وہی طریقہ اختیار کرتا ہے جو نقطوں

والے طریقے میں ہم نے آپ کو بتایا ہے۔ معمول دائیں طرف سے شروع کرتا ہے اور بائیں طرف بڑھتا ہے اور ایک سطر مکمل ہونے کے بعد نیچے والی سطر سے شروع کرتا ہے۔ جیسے جیسے معمول آگے بڑھتا جاتا ہے اُسے پہلے کے مقابلے میں زیادہ مرتبہ "سو جاؤ" کے الفاظ دوہرانا پڑتے ہیں۔ اس طرح بالآخر وہ تھک جاتا ہے اور عامل کی ہدایت کے مطابق اس پر نیند غالب آ جاتی ہے۔ اس طریقے میں خوبی یہ ہے کہ معمول نہ صرف "سو جاؤ" کے الفاظ دوہراتا ہے بلکہ اُس کی نظروں کے سامنے بھی "سو جاؤ" کے الفاظ تحریر ہوتے ہیں۔ اس طرح اُس پر ایک ہی وقت میں دو حواس اثر انداز ہوتے ہیں۔ ایسے لوگوں کے لئے بھی جنہیں رات کو نیند نہیں آتی یہ طریقہ بہت مفید ہے۔ ایسے لوگوں کو عامل ہپناٹائز کر کے یہ ہدایت کر دیتا ہے کہ جونہی انہیں ایک ایسا کاغذ دیا جائے گا جس پر "سو جاؤ" کے الفاظ تحریر ہوں گے انہیں فوراً گہری نیند آ جائے گی۔

ہم نے ہپناٹزم کے لئے آپ کو جو مختلف طریقے بتائے ہیں وہ سب کے سب کافی موثر ثابت ہو چکے ہیں بشرطیکہ ان طریقوں کو مہارت اور ذہانت کے ساتھ استعمال کیا جائے۔ یہ عامل کا کام ہے کہ وہ یہ فیصلہ کرے کہ مخصوص حالات میں کونسا طریقہ اختیار کیا جائے۔ اس مقصد کے لئے معمول کی شخصیت اور مزاج کو مدنظر رکھنا چاہئے۔

## چھٹا باب

# اپنے آپ کو ہپناٹائز کرنیکے فائدے

اب ہم ہپناٹزم کے بعض ایسے طریقوں پر روشنی ڈالیں گے جن کی مدد سے اپنے آپ کو ہپناٹائز کیا جا سکتا ہے ۔ اس مقصد کے لئے ہم ذاتی ہپناٹزم (SELF HYPNOSIS) کی اصطلاح استعمال کریں گے ۔ ذاتی ہپناٹزم کے ذریعے کئی نفسیاتی الجھنوں کا علاج کیا جا سکتا ہے ۔ اس کی مدد سے ایک شخص اپنے اندر خود اعتمادی، جرأت، عزم اور حوصلہ پیدا کر سکتا ہے اور اپنی شخصیت کی کمزوریوں کو دور کر سکتا ہے ۔

ذاتی ہپناٹزم کے ذریعے درد کے احساس سے نجات حاصل کی جا سکتی ہے، بغیر تکلیف کے بچے کی پیدائش ہو سکتی ہے، بے خوابی کے مرض سے چھٹکارا حاصل کیا جا سکتا ہے اور ناخن چبانے، تمباکو اور شراب نوشی کی بری عادات پر قابو پایا جا سکتا ہے ۔ اس کے علاوہ کئی دوسرے نفسیاتی اور جسمانی امراض پر بھی ذاتی ہپناٹزم کے ذریعے قابو حاصل کیا جا سکتا ہے ۔

### خود ترغیبی اور ذاتی ہپناٹزم

یاد رکھنا چاہیئے کہ خود ترغیبی (AUTO-SUGGESTION) اور ذاتی ہپناٹزم (AUTO OR SELF-HYPNOSIS) دو الگ الگ چیزیں ہیں

ہیں۔ ذاتی ہپناٹزم کے ذریعے ایک شخص اپنے لاشعور تک پہنچ سکتا ہے جب کہ خود ترغیبی (اپنے آپ کو ترغیب دینے کا عمل) کے ذریعے ایک شخص اپنے لاشعور تک نہیں پہنچ سکتا۔ ظاہر ہے کہ ذاتی ہپناٹزم خود ترغیبی کے مقابلے میں زیادہ مفید ہے۔ اپنے آپ کو ہپناٹائز کرنے کا عمل بہت گہرا اثر رکھتا ہے جب کہ خود ترغیبی کا اثر زیادہ گہرا نہیں ہوتا۔

## اپنے آپ کو ہپناٹائز کرنے کا آسان طریقہ

ذاتی ہپناٹزم میں مہارت حاصل کرنے کا سب سے آسان طریقہ تو یہ ہے کہ آپ ہپناٹزم کے کسی عامل سے کہیں کہ وہ آپ کو ہپناٹائز کر کے یہ ترغیب دے کہ آئندہ جب بھی آپ تین تک گنیں گے آپ پر تنویمی نیند طاری ہو جائے گی۔ چنانچہ ذاتی ہپناٹزم کے لئے اس قسم کی ترغیب حاصل کرنے کی غرض سے آپ کو صرف ایک ہی مرتبہ کسی عامل کے پاس جانا ہوگا۔ جب عامل آپ کو ترغیب دے دے گا تو آپ کو عامل کی مدد کی ضرورت باقی نہیں رہے گی اور آپ اپنے آپ کو خود ہی ہپناٹائز کر لیا کریں گے۔ یہ ضروری نہیں کہ آپ ذاتی ہپناٹزم کے لئے ترغیب کی خاطر کسی ماہر عامل کو تلاش کریں۔ حقیقت یہ ہے کہ کوئی بھی شخص جو ہپناٹزم کے فن سے واقف ہو آپ کو ہپناٹائز کر کے یہ ترغیب دے سکتا ہے۔ آپ خود بھی یہ کام سر انجام دے سکتے ہیں۔ بشرطیکہ آپ ہپناٹزم کے مختلف طریقوں سے واقف ہوں۔ اس موضوع پر ہم آگے چل کر روشنی ڈالیں گے فی الحال میرا مشورہ یہ ہے کہ آپ ہپناٹزم

کے تمام طریقوں کو آزمائیں اور یہ فیصلہ کریں کہ آپ کے لئے کونسا طریقہ بہتر رہتا ہے ۔ میری تجویز یہ ہے کہ آپ اس مقصد کے لئے روزانہ پندرہ منٹ وقف کر دیں کیونکہ مسلسل کوشش کے ذریعے ہی آپ اس مقصد میں کامیابی حاصل کر سکتے ہیں۔

## ذاتی ہپناٹزم کا ایک اور طریقہ

ذاتی ہپناٹزم کے لئے مندرجہ ذیل طریقہ بھی بہت موثر ثابت ہوا ہے۔ رات کو جب آپ سونے کی غرض سے بستر پر جائیں تو بتی بجھا دیں اور آرام سے لیٹ جائیں۔ اب اپنے آپ سے کہیں کہ میرا بدن بالکل ڈھیلا ڈھالا ہے اور میں بڑا سکون محسوس کر رہا ہوں۔ اس ترغیب کو بار بار دوہرائیں تاکہ آپ واقعی گہرے سکون کی کیفیت محسوس کرنے لگیں۔ جب آپ محسوس کریں کہ آپ واقعی گہرا سکون محسوس کر رہے ہیں اور آپ کو نیند آ رہی ہے تو اپنے آپ کو مندرجہ ذیل ترغیب دیں۔

"جب میں اپنے ذہن میں تین تک گنوں گا تو مجھ پر گہری تنویمی نیند طاری ہو جائے گی اور میں اپنے آپ کو جو ہدایت بھی کروں گا وہ میرے لاشعور تک پہنچے گی۔"

اس کے بعد آپ اپنے ذہن میں تین تک گنیں گے اور درمیانی وقفوں میں اپنے آپ کو اور زیادہ پرسکون (RELAXED) بنانے کے لئے خود کو ترغیب بھی دیتے جائیں گے۔ مثال کے طور پر "ایک" کہنے کے بعد خود سے کہیں گے کہ میں اپنے جسم کو ڈھیلا ڈھالا اور پرسکون محسوس کر رہا ہوں۔ اسی طرح "دو"

کہنے کے بعد آپ پھر اسی ترغیب کو دہرائیں گے۔ جب آپ تین تک گنتی مکمل کرلیں گے تو آپ کو اپنے جسم میں واضح تبدیلی محسوس ہوگی اور آپ مکمل آرام اور سکون محسوس کریں گے۔

جب آپ کو یہ کیفیت محسوس ہو تو اس کا مطلب ہے کہ اب آپ اپنے ذہن کو اپنی مرضی کی ترغیب دے سکتے ہیں۔ چنانچہ جو ترغیب بھی آپ اپنے ذہن کو دینا چاہیں وہ دیں۔ جب آپ یہ ترغیبات دے چکیں تو اپنے ذہن کو یہ ترغیب بھی دیں کہ اگلی مرتبہ میں جونہی تین تک گنتی مکمل کروں گا مجھ پر فوراً گہری تنویمی نیند طاری ہو جائے گی۔

اس طریقے پر عمل کے دوران شروع شروع میں آپ تین تک گنتی مکمل کرنے کے باوجود یہ محسوس کریں گے کہ آپ تنویمی نیند کی حالت میں نہیں لیکن اس کی ہرگز پرواہ نہ کریں اور خود پر تنویمی نیند طاری کرنے کے لئے ہدایات دینے کا سلسلہ جاری رکھیں اور خود کو یہ ترغیب بھی دیتے رہیں کہ آئندہ میں جونہی تین تک گنتی مکمل کروں گا مجھ پر فوراً تنویمی نیند طاری ہو جائے گی۔ اگر آپ یہ مشق جاری رکھیں تو آپ کو محسوس ہوگا کہ ہر مرتبہ پہلے کے مقابلے میں آپ پر زیادہ گہری تنویمی نیند طاری ہوتی ہے۔ اس طرح جلد ہی آپ خود پر گہری تنویمی نیند طاری کرنے میں کامیاب ہو جائیں گے۔

آپ کو چاہیئے کہ اوپر بیان کئے گئے طریقے پر مکمل طور پر عمل کریں۔ جیسا کہ میں نے آپ کو پہلے بھی بتایا ہے تین تک گننے کے باوجود اکثر لوگ یہ محسوس کریں گے کہ وہ تنویمی نیند کی حالت میں نہیں کیونکہ ان کے گرد جو کچھ ہو رہا ہے وہ انہیں اچھی طرح دکھائی دے رہا ہے۔ ذاتی ہپناٹزم میں ایسا ضرور ہونا چاہیئے کیونکہ ذاتی

ہپناٹزم کے دوران ایک شخص ان ہدایات سے اچھی طرح واقف ہوتا ہے جو وہ خود کو دیتا ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ ایسے شخص میں اتنا ہوش ضرور ہونا چاہیے کہ وہ اپنی ہدایات کو اپنے لاشعور تک پہنچا سکے کیونکہ لاشعور میں پہنچ کر ہی تنویمی ترغیبات اپنا اثر دکھاتی ہیں۔ ظاہر ہے کہ ذاتی ہپناٹزم میں آپ خود ہی عامل بھی ہوتے ہیں اور معمول بھی۔ لہٰذا ذاتی ہپناٹزم میں صورتِ حال قدرے مختلف ہوتی ہے۔ دوسری قسم کے ہپناٹزم میں جب ایک شخص عامل ہوتا ہے اور دوسرا معمول تو تنویمی نیند اتنی گہری ہوتی ہے کہ معمول بالکل بے خبر ہو جاتا ہے حتیٰ کہ جب وہ بیدار ہوتا ہے تو اسے تنویمی نیند کے دوران واقع ہونے والی کوئی بات یاد نہیں رہتی۔ لیکن ذاتی ہپناٹزم میں ایک شخص بالکل بے خبر نہیں ہوتا۔

## ذاتی ہپناٹزم کا موزوں وقت

ہاں تو ہم آپ کو ذاتی ہپناٹزم کے بارے میں بتا رہے تھے۔ ہم نے آپ کو بتایا تھا کہ رات کو سوتے وقت ذاتی ہپناٹزم کی مشق زیادہ مفید نتائج پیدا کرتی ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ رات کو جب ہم سونے لگتے ہیں تو اس وقت ہمارا جسم دن کے مقابلے میں زیادہ سکون کی حالت میں ہوتا ہے کیونکہ رات سکون اور آرام کے لئے ہوتی ہے ایسی حالت میں لاشعور تک رسائی حاصل کرنا آسان ہوتا ہے اور لاشعور تک پہنچنا ہپناٹزم کے عمل کے لیے بہت ضروری ہے۔ یاد رکھیں کہ قدرتی نیند سے قبل ہم ایک ایسی حالت سے گزرتے ہیں جو تنویمی نیند کی مانند ہوتی ہے۔ ایسی حالت میں آپ خود

کو جو ترغیب بھی دیں گے وہ سیدھی آپ کے لاشعور تک پہنچ جائے گی کیونکہ نیند سے قبل ایک شخص پر جو کیفیت طاری ہوتی ہے اس کے دوران شعور خوابیدہ ہوتا ہے اور وہ تنویمی ترغیب کے راستے میں زیادہ رکاوٹ پیدا نہیں کرتا۔ یاد رکھیں کہ جب شعور خوابیدہ حالت میں ہوتا ہے تو لاشعور کو اپنی کاروائی کے لئے آزادی مل جاتی ہے چنانچہ ایسی حالت میں تنویمی ترغیب سیدھی لاشعور تک پہنچتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ ذاتی ہپناٹزم کے لئے یہ بہترین وقت ہوتا ہے۔

اکثر لوگ مجھ سے پوچھتے کہ ہمیں ذاتی ہپناٹزم میں مہارت حاصل کرنے میں کتنا وقت صرف ہوگا۔ میرا جواب یہ ہے کہ اگر میرے بتائے ہوئے اصولوں پر عمل کیا جائے اور ذاتی ہپناٹزم کے لئے درست وقت کا انتخاب کیا جائے تو یہ فن سیکھنے میں زیادہ عرصہ نہیں لگتا۔ میرا مشاہدہ ہے کہ اکثر لوگ دو ہفتے کے اندر اندر ہپناٹزم کا فن سیکھ سکتے ہیں لیکن بعض لوگ ایسے بھی ہیں جو پہلی مرتبہ ہی ہپناٹزم کا فن سیکھ لیتے ہیں۔ بعض لوگوں کو یہ فن سیکھنے میں دیر سے تاخیر بھی ہو سکتی ہے۔ اگر آپ کو شروع شروع میں ہپناٹزم کا فن سیکھنے میں دقت محسوس ہو تو ہمت نہ ہاریں۔ اگر آپ نے محنت اور توجہ سے مشق جاری رکھی تو آپ کو ہرگز مایوسی نہیں ہوگی۔

## آئینہ کے ذریعے اپنے آپ کو ہپناٹائز کرنا

اب ہم ذاتی ہپناٹزم کے لئے مزید طریقوں پر روشنی ڈالیں گے۔ میں اس سلسلے میں جو پہلا طریقہ بیان کر رہا ہوں اس کے لئے عام قسم کا منہ دیکھنے کا آئینہ استعمال کیا

جاتا ہے۔ چنانچہ اپنے آپ کو ہپناٹائز کرنے کے لئے آپ ایک چھوٹا سا آئینہ لیں اور اسے اپنے سامنے رکھیں۔ اب اس آئینہ میں اپنا عکس دیکھیں اور خود کو بار بار یہ ترغیب دیں۔ "میری آنکھیں تھکنے لگی ہیں اور مجھے بہت بھاری محسوس ہو رہی ہیں" جب آپ کی آنکھیں بہت بھاری ہونے لگیں اور ان میں پانی اترنے لگے تو اس ترغیب کو بار بار دُہرائیں۔ "میری آنکھیں بہت بھاری ہو گئی ہیں۔ میری آنکھیں بہت بھاری ہو گئی ہیں۔۔۔" اس کے بعد خود کو یہ ترغیب دیں "میں جونہی اپنی آنکھیں بند کروں گا مجھ پر گہری تنویمی نیند طاری ہو جائے گی۔ لیکن میں خود کو جو ہدایت دوں گا وہ سیدھی میرے لاشعور تک اُتر جائے گی۔" ذاتی ہپناٹزم کے لئے یہ طریقہ بہترین ہے۔ آپ بھی اسے آزمائیے۔ مجھے یقین ہے کہ آپ کو ضرور کامیابی ہوگی۔

## ہپنوڈسک کے ذریعے خود کو ہپناٹائز کرنا

اس کتاب میں ہم نے ایک جگہ ہپنوڈسک (HYPNODISC) کی تصویر دی ہے۔ اس تصویر کو کسی سفید کارڈ پر چپکا کر اس کارڈ کو اپنی نگاہوں کے سامنے کھڑا کر دیں۔ اس کے بعد ہپنوڈسک پر اپنی توجہ مرکوز کر دیں اور ذہن میں یہ تصور لائیں کہ ڈسک دائیں جانب پہیہ کی طرح گھوم رہی ہے۔ جب آپ کو ڈسک واقعی پہیہ کی طرح گھومتی ہوئی دکھائی دینے لگے تو اس کا مطلب یہ ہوگا کہ آپ میں اپنی ہی ترغیب کا اثر قبول کرنے کی صلاحیت بیدار ہو گئی ہے اور آپ خود کو ہپناٹائز کرنے کے لئے تیار ہیں۔ اب آپ اپنے ذہن میں تصور لائیں کہ یہ ڈسک دائیں جانب

نہیں بلکہ بائیں جانب گھوم رہی ہے۔ جب آپ کو یہ ڈسک بائیں جانب گھومتی ہوئی دکھائی دینے لگے تو آپ خود کو یہ ترغیب دیں کہ مجھ پر گہری تنویمی نیند طاری ہو رہی ہے۔ اس مقصد کے لئے آپ یہ الفاظ استعمال کریں۔ جب میں تین تک گنوں گا تو مجھ پر بہت گہری تنویمی نیند طاری ہو جائے گی اور اس حالت میں میں خود کو جو ہدایت کروں گا وہ سیدھی میرے لاشعور تک پہنچے گی۔"

## ذاتی ہپناٹزم کا ایک اور موثر طریقہ

اب میں ذاتی ہپناٹزم کے لیے ایک اور طریقہ بیان کروں گا جو مندرجہ ذیل ہے۔ بستر پر آرام سے لیٹ جائیں اور اپنی آنکھیں بند کرلیں۔ اب ایک خوبصورت منظر کا تصور اپنے ذہن میں لائیں اور محسوس کریں کہ آپ وہاں موجود ہیں۔ شروع شروع میں آپ کو یہ محسوس کرنے میں دشواری پیش آئے گی لیکن آپ پریشان نہ ہوں بلکہ یہ تصور ذہن میں لانے کی دوبارہ کوشش کریں۔ ایک مرتبہ اگر آپ اپنے ذہن میں یہ تصور پیدا کرنے میں واقعی کامیاب ہو گئے تو اس کا مطلب ہو گا کہ آپ میں اپنی ترغیب کا اثر قبول کرنے کی ذاتی صلاحیت پیدا ہو چکی ہے۔ چنانچہ آپ اس صلاحیت کو خود کو ہپناٹائز کرنے کے لئے استعمال کر سکتے ہیں اور آپ کو اس کام میں یقیناً کامیابی ہو گی۔

# ہپناٹزم کے لئے چند مفید ہدایات

ہپناٹزم کے سلسلے میں آپ کو مندرجہ ذیل حقائق ہمیشہ اپنے ذہن میں رکھنے چاہئیں۔ ہپناٹزم ذہن کی ایک ایسی کیفیت ہے جس کے دوران وہ ہر قسم کی ترغیب کا اثر قبول کر لیتا ہے۔ ہمارا کام ترغیب کا اثر قبول کرنے کی ذہنی صلاحیت کو بیدار کرنا ہے خواہ ہم کسی کو ہپناٹائز کر رہے ہوں یا اپنے آپ کو۔ عامل معمول میں یہ صلاحیت بیدار کرنے کے لئے معمول سے یہ کہہ سکتا ہے کہ تم اپنے ذہن میں یہ تصور لاؤں کہ تم بادلوں میں تیر رہے ہو یا ایک نرم اور آرام دہ بستر پر لیٹے ہوئے ہو اور تم پر مکمل اطمینان اور سکون کی کیفیت طاری ہے۔ اس قسم کے تصورات سے معمول پر ایک ایسا موڈ طاری ہو جاتا ہے جو تنویمی مقاصد کے لئے مفید ہوتا ہے۔ اگر عامل معمول کے تخیل کی پرواز پر مناسب حد تک قابو حاصل کر لے تو اس کا مطلب ہو گا کہ اس نے معمول کو ہپناٹائز کرنے میں کامیابی حاصل کر لی۔ جہاں تک خود کو ہپناٹائز کرنے کا تعلق ہے اس مقصد کے لئے اپنے ہی تخیل کو استعمال کیا جاتا ہے۔ ایک شخص میں جتنی زیادہ قوت متخیلہ ہو گی اس کو ہپناٹائز کرنا اتنا ہی آسان ہو گا۔ یہی اصول ذاتی ہپناٹزم پر بھی لاگو ہوتا ہے۔ اکثر لوگ موسیقی کے شوقین ہوتے ہیں۔ ایسے لوگ موسیقی کو بھی ذاتی ہپناٹزم کیلئے استعمال کر سکتے ہیں لیکن اس مقصد کے لئے دھیمی ترنم اور سکون پیدا کرنے والی موسیقی کی ضرورت ہوتی ہے۔ ایسی موسیقی انسان میں سکون کی وہ کیفیت پیدا کر دیتی ہے جو خود کو ہپناٹائز کرنے کے لئے لازمی ہوتی ہے۔

## ساتواں باب

# بیداری کی حالت میں ہپناٹزم

دنیا میں کوئی ایسا شخص موجود نہیں جو مسلسل ترغیب سے متاثر نہ ہو۔ فرق صرف یہ ہے کہ بعض لوگ ترغیب سے زیادہ متاثر ہوتے ہیں اور بعض کچھ کم۔ اگر کسی شخص کو مسلسل ترغیب دی جائے تو وہ ایسا کام بھی سرانجام دے سکتا ہے جس کے لئے شروع میں وہ بالکل آمادہ نہیں تھا۔ ترغیب سے متاثر ہونے کی یہی صلاحیت ہے جس سے ہپناٹزم کا ماہر فائدہ اٹھاتے ہوئے معمول پر گہری تنویمی نیند طاری کر سکتا ہے۔ ہپناٹزم کا عامل معمول کے تمام منفی محسوسات اور جذبات کو ختم کر کے اُس پر سکون کی کیفیت طاری کرتا ہے۔ وہ معمول کو بڑی دھیمی اور نرم آواز میں ترغیب دیتا ہے۔ جس سے معمول پر انتہائی پُر سکون کیفیت طاری ہو جاتی ہے اور ہیجان پیدا کرنے والی بیرونی کیفیات مثلاً شور اور روشنی وغیرہ کا اثر کافی کم ہو جاتا ہے۔ چنانچہ عامل کی ہدایات معمول میں قبولیت کی صلاحیت بیدار کرتی ہیں اور اس طرح بالآخر معمول پر تنویمی نیند طاری ہو جاتی ہے۔

آدمی ہر قسم کی ترغیب سے متاثر ہوتا ہے۔ اگر آپ روزمرہ زندگی کا مشاہدہ کریں تو آپ کو اس حقیقت کا ثبوت بآسانی مل جائے۔ مثال کے طور پر ماں بچے کو سلانے کے لئے لوری دیتی ہے اور یہ الفاظ بار بار دوہراتی ہے کہ "سوجا۔

"میرے لاڈلے" ماں کے یہ الفاظ بچے پر اثر انداز ہوتے ہیں اور وہ سو جاتا ہے۔ اسی طرح جب ہیئر ڈریسر بال خشک کرنے کے لئے مشین چلاتا ہے تو مشین کی مسلسل ایک جیسی آواز آدمی پر اثر انداز ہوتی ہے اور کرسی پر بیٹھے بیٹھے نیند آنے لگتی ہے۔ بعض لوگ ریڈیو یا ٹیپ ریکارڈر پر سُریلی اور نرم موسیقی سنتے ہوئے سو جاتے ہیں۔ اسی طرح جب ایک بیوٹی کلینک میں ایک خوبصورت لڑکی آپ کے چہرے پر آہستہ آہستہ اور بڑی نرمی کے ساتھ مالش کر رہی ہوتی ہے تو نیند آجاتی ہے ان تمام صورتوں میں نیند آنے کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ خیالات کا انتشار ختم ہو جاتا ہے اور خارجی عوامل آدمی کی توجہ میں خلل پیدا نہیں کر سکتے۔ آدمی کی ساری کی ساری توجہ ایک ہی آواز یا احساس کی طرف مبذول ہو جاتی ہے اور نتیجے کے طور پر آدمی پر نیند طاری ہونے لگتی ہے۔ یہی وہ اصول ہے جس پر "بیداری کی حالت میں ہپناٹزم" کی بنیاد استوار ہے۔ اس ساری وضاحت کے بعد آپ کو بیداری کی حالت میں ہپناٹزم (WAKING HYPNOSIS) کا اصول یقیناً سمجھ میں آ گیا ہو گا۔

اس موضوع پر مزید روشنی ڈالنے سے پہلے ہم چند واقعات بیان کرنا چاہتے ہیں تاکہ آپ اس اصول کو اچھی طرح سمجھ جائیں۔

## ایک نرس کا واقعہ

کچھ عرصہ قبل ایک نرس نے مجھے بتایا کہ اس کے پاس ایک ایسا مریض

آیا جسے حرارت کے ذریعے علاج کرانے کے لئے بھیجا گیا تھا۔ اس مریض کے بازو میں تکلیف تھی، چنانچہ نرس نے مریض کو ایک بستر پر لٹا دیا اور حرارت پہنچانے کی مشین چلا دی۔ عین اس موقع پر کسی نے نرس کو ٹیلیفون کیا۔ چنانچہ نرس ٹیلیفون سننے چلی گئی۔ کچھ دیر بعد نرس واپس آئی اور اس نے حرارت پہنچانے کی مشین بند کر دی اور مریض سے اس کی حالت کے بارے میں دریافت کیا۔ مریض نے جواب دیا کہ میں کافی بہتر محسوس کر رہا ہوں۔ اس کے بعد مریض نے کپڑے پہنے اور وہ ہسپتال سے چلا گیا۔ جب نرس کی چھٹی کا وقت قریب آیا تو جانے سے پہلے اس نے معمول کے مطابق کمرے میں رکھی ہوئی چیزوں کا جائزہ لیا۔ تاکہ یہ تسلی کر لے کہ ہر چیز درست حالت میں اپنی جگہ پر موجود ہے۔ اچانک نرس کی نظر حرارت پہنچانے کی مشین کے پلگ پر پڑی۔ اس کی حیرت کی انتہا نہ رہی جب اس نے دیکھا کہ حرارت پہنچانے کی مشین کا پلگ ساکٹ میں نہیں لگایا گیا تھا۔ اس کا مطلب یہ ہوا کہ جب مریض کو حرارت پہنچانے کے لئے اس نے مشین کا سوئچ آن کیا تھا تو اصل میں مشین چلی نہیں تھی بلکہ بند پڑی تھی۔ اسے یاد آیا کہ مریض نے تو کہا تھا کہ حرارت کی وجہ سے میرے بازو میں تکلیف کافی کم ہو گئی ہے حالانکہ مشین بند تھی۔

اس واقعہ کی روشنی میں آپ بخوبی اندازہ لگا سکتے ہیں کہ یہ محض "بیداری کی حالت میں ہپناٹزم" کا ایک کرشمہ تھا۔

## ایک ڈاکٹر کا مشاہدہ

ایک ڈاکٹر جو میرا دوست ہے اکثر مجھے بتایا کرتا ہے کہ بعض اوقات جب

میں کسی مریض کی جلد پر جراثیم کش محلول لگاتا ہوں تو تجربے کے طور پر مریض سے یہ کہہ دیتا ہوں کہ محلول لگانے سے اسے جلن محسوس ہو گی۔ باوجود اس حقیقت کے کہ یہ محلول جلن پیدا نہیں کرتا مریض اپنے جسم کو سکیڑتا ہے جیسے واقعی اسے سخت جلن ہو رہی ہو۔ اس ڈاکٹر نے مجھے یہ بھی بتایا کہ بعض اوقات میں مریض کو انتہائی کڑوی دوا دیتا ہوں لیکن مریض سے یہ کہہ دیتا ہوں کہ یہ بڑی خوش ذائقہ اور میٹھی دوا ہے۔ چنانچہ مریض یہ کڑوی دوا پینے کے بعد اپنے ہونٹوں کو چاٹنے لگتے ہیں جیسے یہ دوا بڑی خوش ذائقہ اور میٹھی ہو۔ بظاہر یہ واقعہ غیر معمولی دکھائی دیتا ہے لیکن ایسا اکثر ہوتا ہے۔ آپ انسانی ذہن کو جو ترغیب دیں وہ اس پر ضرور اثر انداز ہوتی ہے۔

## اسٹیج پر لوگوں کو بیداری کی حالت میں ہپناٹائز کرنا

"بیداری کی حالت میں ہپناٹزم" کے اصول کو واضح کرنے کے لئے ہم آپ کو ایک اور مثال دیتے ہیں۔ اسٹیج پر ہپناٹزم کے کرشمے دکھانے والے اکثر عامل یہ معلوم کرنے کے لئے کہ ناظرین میں کون سے ایسے لوگ موجود ہیں جو ترغیب سے بہت زیادہ اثر قبول کرتے ہیں مندرجہ ذیل طریقہ اختیار کرتے ہیں۔

عامل تمام لوگوں سے کہتا ہے کہ وہ دائیں اور بائیں ہاتھ کو آپس میں مضبوطی سے باندھ لیں۔ عامل انہیں بتاتا ہے کہ اس کا مقصد یہ اندازہ لگانا ہے کہ مجمع میں کون سے لوگ ایسے ہیں جن میں توجہ کو مرکوز کرنے کی زیادہ صلاحیت ہے۔ عامل

لوگوں سے کہتا ہے کہ وہ ہاتھ باندھنے کے بعد دائیں اور بائیں ہاتھ کو مضبوطی کے ساتھ آپس میں جوڑ لیں اور انہیں رفتہ رفتہ زور سے دبائیں۔ اس کے بعد عامل ان سے کہتا ہے کہ میں تین تک گنوں گا اور اس کے بعد آپ کوشش کے باوجود ہاتھوں کو الگ نہیں کر سکیں گے چاہے آپ کتنی ہی کوشش کیوں نہ کریں۔ آپ ہاتھوں کو الگ کرنے میں اسی وقت کامیاب ہوں گے جب میں آپ کو ایسا کرنے کی ہدایت کروں گا۔ ایک مجمع میں عموماً بہت سے لوگ ایسے ہوتے ہیں جو تین تک گنتی کے بعد ہاتھوں کو الگ نہیں کر سکتے۔ وہ ہاتھوں کو اسی وقت الگ کر سکتے ہیں جب عامل انہیں ایسا کرنے کی ہدایت دیتا ہے۔ چنانچہ وہ تمام لوگ جو ہاتھوں کو الگ کرنے میں ناکام رہتے ہیں دراصل ایسے لوگ ہیں جن پر عامل بآسانی قابو حاصل کر سکتا ہے۔ ایسے لوگوں کو پہچان لیجئے یہی لوگ آپ کے لئے بہترین معمول ثابت ہو سکتے ہیں۔ دلچسپ بات یہ ہے کہ یہ تمام لوگ بیداری کی حالت میں ہیں لیکن اس کے باوجود عامل ان کے لاشعور کے ساتھ رابطہ قائم کرنے میں کامیاب رہا ہے اور عامل اگر چاہے تو ان لوگوں پر بڑی آسانی کے ساتھ مکمل طور پر قابو حاصل کر سکتا ہے۔

مندرجہ بالا مثال "بیداری کی حالت میں ہپناٹزم" کی ایک بہترین مثال ہے۔ یہ لوگ کیوں اپنے ہاتھوں کو الگ کرنے میں ناکام رہے ہیں؟ اس کی وجہ محض یہ ہے کہ ان لوگوں پر عامل کی اس ترغیب نے اثر کیا ہے کہ وہ اپنے ہاتھوں کو عامل کی ہدایت کے بغیر الگ نہیں کر سکیں گے۔ حقیقت یہ ہے کہ ان لوگوں نے وہی کچھ محسوس کیا ہے جس کی انہیں ترغیب دی گئی تھی۔ آجکل مصنوعات کو فروخت کرنے کے

لئے اشتہاروں سے جو کام لیا جاتا ہے اور جو پبلسٹی کی جاتی ہے اس کی بنیاد بھی اسی اصول پر ہے یعنی لوگوں کو اتنی زیادہ ترغیب دو کہ انہیں وہی کچھ محسوس ہو جو انہیں بتایا جا رہا ہے۔

## بیداری کی حالت میں ہپناٹزم کی ایک مثال

پچھلے صفحات میں ہم نے آپ کو نگلنے سے متعلق ایک ٹسٹ کا طریقہ بتایا تھا بیداری کی حالت میں جب یہ ٹسٹ آزمایا جاتا ہے تو اس میں مندرجہ ذیل ترمیم کی جاتی ہے۔

آپ معمول کو ہدایت دیں کہ وہ نگلنے کے عمل کا تصوّر اپنے ذہن میں پیدا کرے۔ معمول کو ہدایت دیں کہ جونہی وہ نگلنے کے عمل کا تصور ذہن میں لائے گا اس کے دل میں نگلنے کی خواہش پیدا ہو گی اور وہ فوراً اس خواہش کے مطابق عمل کرے گا۔ اگر اس نے نگلنے کی خواہش کو روکنے کی کوشش کی تو اسے بے چینی محسوس ہو گی چنانچہ آپ دیکھیں گے کہ معمول اس بے چینی سے چھٹکارا حاصل کرنے کے لئے فوراً نگلنے کا عمل دوہرائے گا کیونکہ ایسا کئے بغیر اسے چین نہیں آئے گا۔ یہ مثال بھی بیداری کی حالت میں ہپناٹزم کی ایک عمدہ مثال ہے۔

## بیداری کی حالت میں ہپناٹزم کے فوائد

بیداری کی حالت میں ہپناٹزم سے ڈاکٹر علاج معالجے کے سلسلے میں کافی عرصے

سے فائدہ اٹھا رہے ہیں۔ ڈاکٹر جارج سی پٹنر رائم۔ ڈی نے "ترغیب" کے عنوان سے جو کتاب تحریر کی ہے اس میں انہوں نے ترغیب کی قوت کے بارے میں ایک دلچسپ واقعہ تحریر کیا ہے اور بتایا ہے کس طرح محض ترغیب کی قوت سے کام لیتے ہوئے امراض کا علاج کیا جا سکتا ہے۔ وہ لکھتے ہیں کہ میرے پاس ایک عورت آئی جس کے چہرے کے اعصاب میں شدید درد تھا۔ عورت نے مجھے بتایا کہ اس نے حیوانی مقناطیسیت (ANIMAL MAGNETISM) یعنی ہپناٹزم کے ذریعے کامیاب علاج کے بارے میں کافی کچھ سن رکھا ہے اور وہ بھی اس سے فائدہ اٹھانا چاہتی ہے۔ عورت کو اس طریقہ علاج پر بہت اعتماد تھا اور اس نے یقین ظاہر کیا کہ اس طریقہ علاج کی مدد سے وہ ضرور صحت یاب ہو جائے گی۔ ڈاکٹر جارج لکھتے ہیں کہ اس عورت کی باتیں سننے کے بعد مجھے یقین ہو گیا کہ میں اس عورت کا ترغیب کے ذریعے علاج کرنے میں ضرور کامیاب رہوں گا۔ چنانچہ میں نے عورت سے کہا کہ میں اس کا ضرور علاج کروں گا میں نے عورت سے کہا کہ وہ آرام سے کرسی پر بیٹھ جائے۔ اس کے بعد میں اپنی کرسی سے اٹھا اور عورت کے قریب گیا۔ میرے چہرے پر خود اعتمادی کے تاثرات تھے۔ میں نے عورت کا دایاں ہاتھ اپنے ہاتھ میں لیا اور اپنا بایاں ہاتھ عورت کے چہرے پر اس جگہ رکھا جہاں اسے شدید درد محسوس ہو رہا تھا۔ میں نے عورت سے کہا کہ آپ اپنی آنکھیں بند کر لیں اور عورت نے اپنی آنکھیں بند کر لیں۔ اس کے بعد میں عورت سے یوں مخاطب ہوا "خاتون میں نے آپ کا دایاں ہاتھ اپنے ہاتھ میں لے رکھا ہے اور میں نے اپنا بایاں ہاتھ آپ کے چہرے پر اس جگہ رکھا ہے جہاں آپ کو درد محسوس ہو رہا ہے۔ میرے ہاتھوں کی اس حالت کی وجہ سے

آپ کے اعصاب کی رو (CURRENT) میں فوراً تبدیلی پیدا ہو گی اور چند لمحوں بعد آپ کو اپنے سارے بدن میں اس تبدیلی کا احساس ہونے لگے گا۔ حقیقت یہ ہے کہ آپ کو اس تبدیلی کا احساس ہونے لگا ہے۔ آپ کے جسم کی اعصابی قوتیں توازن کی جانب بڑھ رہی ہیں اور چند لمحوں بعد ان قوتوں میں مکمل توازن پیدا ہو جائے گا۔ آپ کو بذاتِ خود اس توازن کا خوشگوار اثر محسوس ہو رہا ہے۔ آپ کے تمام جسم میں سکون پیدا ہو رہا ہے۔ آپ کا تمام اعصابی نظام پر سکون ہوتا جا رہا ہے۔ آپ اپنے جسم کو ہلکا پھلکا اور خوشگوار محسوس کر رہی ہیں۔ جلد ہی آپ کے چہرے کا درد غائب ہو جائے گا اور آپ کو مکمل طور پر آرام محسوس ہونے لگے گا۔ آپ کی اعصابی قوتوں میں توازن پیدا ہونے سے آپ کے چہرے کا درد مکمل طور پر ختم ہو جائے گا۔ آپ کی اعصابی قوتوں میں توازن پیدا ہو رہا ہے اور آپ کے چہرے کا درد ختم ہو رہا ہے۔ یہ درد تیزی سے ختم ہو رہا ہے۔ تیزی سے غائب ہو رہا ہے۔ آپ کے چہرے کا درد مکمل طور پر غائب ہو چکا ہے۔ مکمل طور پر غائب ہو چکا ہے اور اب آپ کے چہرے میں درد کے کوئی آثار باقی نہیں۔ درد بالکل ختم ہو چکا ہے۔ بالکل ختم ہو چکا ہے۔ اب آپ بالکل ٹھیک ہیں۔ درد کے کوئی آثار باقی نہیں۔ آپ اپنے جسم کو بالکل ٹھیک ٹھاک محسوس کر رہی ہیں۔ آپ بالکل ٹھیک ہیں۔"

ڈاکٹر جارج کا کہنا ہے کہ میں نے مندرجہ بالا طریقہ کار کو کئی مرتبہ دوہرایا اور اس طریقے میں بعض معمولی سی تبدیلیاں بھی کیں۔ تاہم میں نے ہاتھوں کی پوزیشن میں کوئی تبدیلی نہیں کی۔ بالآخر وہ عورت مکمل طور پر صحت یاب ہو گئی۔ میری کامیابی کی وجہ یہ بھی کہ عورت کو اس علاج کے موثر ہونے کے بارے میں کامل یقین تھا۔ اس

یقین کی وجہ سے عورت نے وہی کچھ محسوس کیا جس کی میں نے اسے ترغیب دی تھی۔ مجھے عورت کو صحت یاب کرنے میں صرف پندرہ منٹ صرف ہوئے۔ میں نے عورت سے کہا کہ آپ اس ہدایت کو جو میں نے آپ کو دی ہے کثرت سے دہراتی رہیں۔ یعنی خود سے یہ کہتی رہیں کہ میرے چہرے کا درد مکمل طور پہ ختم ہو چکا ہے۔ درد مکمل طور پر ختم ہو چکا ہے۔ میں بالکل ٹھیک ہو چکی ہوں۔ میں بالکل ٹھیک ہو چکی ہوں۔

اپنے آپ کو ترغیب دینے کا یہ طریقہ بہت مفید ہوتا ہے کیونکہ ایسا کرتے رہنے سے درد دوبارہ واپس نہیں آتا۔ میں نے عورت کو یہ مشورہ بھی دیا کہ وہ کم از کم دو ہفتے تک اپنے علاج کے بارے میں کسی کو کچھ نہ بتلائے اور اگر کوئی اس کی صحت کے بارے میں دریافت کرے تو اس سے صرف یہ کہے کہ میں بالکل ٹھیک ہوں۔

مندرجہ بالا واقعہ سے یہ صاف ظاہر ہے کہ "بیداری کی حالت میں ہپناٹزم" کی مدد سے حیرت انگیز کمالات دکھلائے جا سکتے ہیں بشرطیکہ اس مقصد کے لئے سازگار حالات موجود ہوں۔

## بیداری کی حالت میں ہپناٹزم کے کرشمے

اسی طرح دانتوں کے امراض کے ایک ڈاکٹر نے مجھے بتایا کہ ایک مرتبہ اس نے "بیداری کی حالت میں ہپناٹزم" کی مدد سے ایک حیرت انگیز کمال دکھایا۔ اس نے مریض کا دانت نکالنے سے قبل اس سے کہا کہ میں یہ روئی دوا میں بھگو کر تمہارے دانت کی جگہ پر رکھوں گا جس سے یہ جگہ سُن ہو جائے گی اور تمہیں دانت نکلواتے ہوئے تکلیف

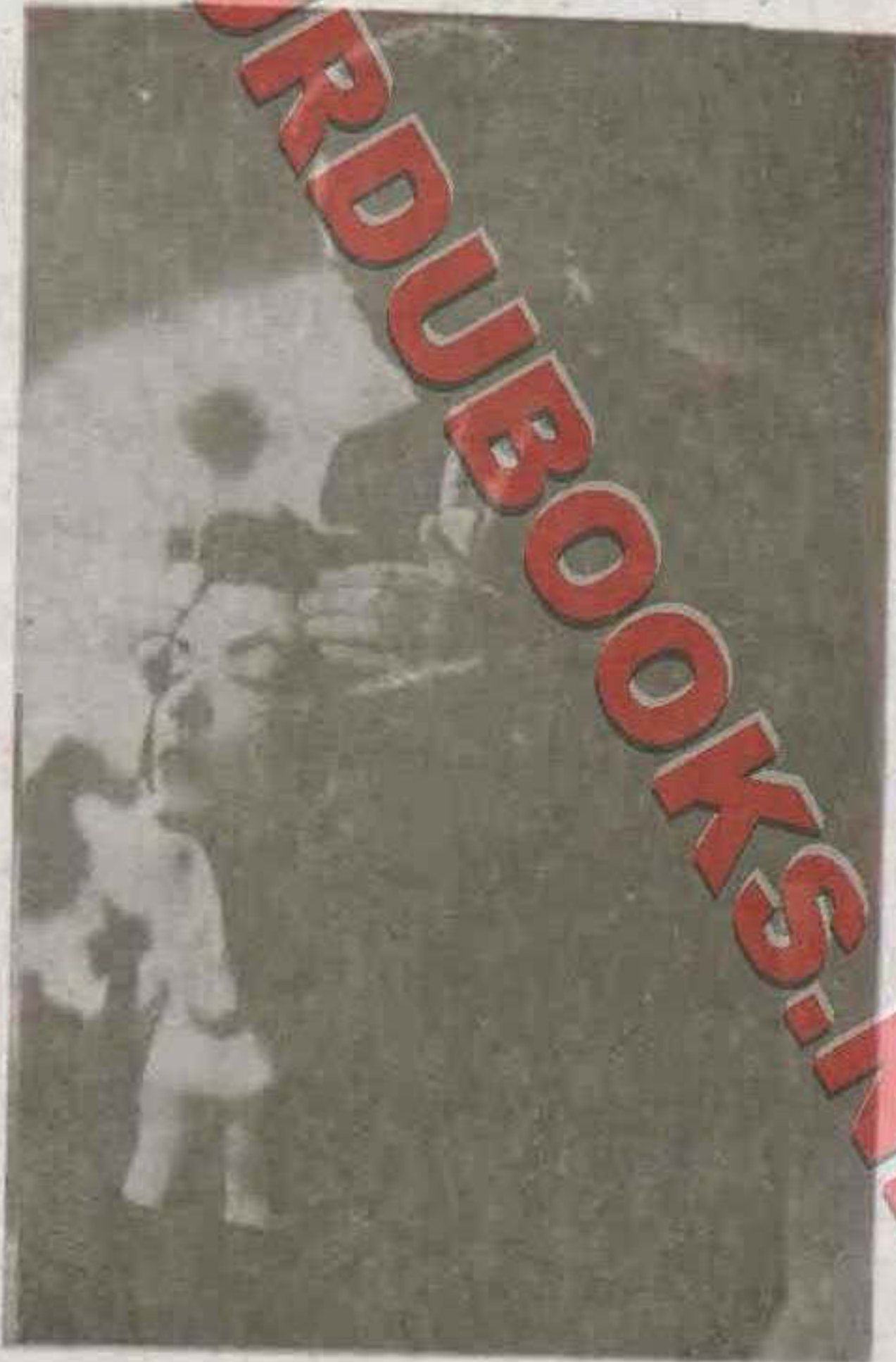
محسوس نہیں ہو گی۔ ڈاکٹر کا کہنا ہے کہ میں نے روئی کو دوا میں بھگونے کی بجائے پانی
میں بھگو کر مریض کے دانت کی جگہ پر رکھ دیا اور اس سے کہا کہ دوا کے اثر سے یہ
جگہ فوراً سُن ہو جائے گی اور دانت نکلواتے ہوئے تمہیں درد بالکل نہیں ہو گا۔
میں نے مریض کو ہدایت کی کہ جونہی تمہارا مسوڑھا سُن ہو تم فوراً مجھے بتانا تاکہ تمہارا دانت
نکال دیا جائے۔ آپ کو حیرت ہو گی کہ مریض نے مجھے بتایا کہ اس کا مسوڑھا سُن ہو
گیا ہے۔ چنانچہ میں نے مریض کا دانت نکال دیا اور اسے اس دوران معمولی سا درد
بھی محسوس نہیں ہوا۔ یہ واقعہ بھی بیداری کی حالت میں ہپناٹزم کی ایک حیرت انگیز
مثال ہے۔

اسی طرح میرے ایک طالب علم نے جو دانتوں کا ڈاکٹر تھا مجھے بتایا کہ اسے بھی
بیداری کی حالت میں ہپناٹزم سے متعلق ایک حیرت انگیز تجربہ حاصل ہوا۔ ڈاکٹر نے
بتایا کہ مجھے ایک مریض کا دانت نکالنا تھا لیکن مریض درد کے تصوّر سے خوفزدہ
تھا۔ اس لئے مریض نے مجھ سے کہا کہ بہتر ہے کہ اسے بیہوش کر لیا جائے۔ میں نے
مریض سے پوچھا کہ کیا وہ اس مقصد کے لئے نائٹرس اکسائڈ گیس NITROUS
OXIDE GAS کا استعمال پسند کرے گا۔ مریض نے مجھے بتایا کہ وہ اس گیس
کے استعمال کو بہتر سمجھتا ہے۔ چنانچہ میں نے مریض کے چہرے پر گیس ماسک چڑھا
دیا اور اس سے کہا کہ وہ سانس کے ذریعے گیس کو اپنے پھیپھڑوں میں لے جائے۔
بہت جلد ہی مریض مکمل طور پر بے ہوش ہو گیا۔ چنانچہ میں نے مریض کا دانت نکال دیا۔
اپنا کام مکمل کرنے کے بعد میں نے مریض کو بیدار کیا اور اسے وہ دانت دکھایا
جو نکالا گیا تھا اور اس کے ساتھ ہی میں نے مریض کو بتایا کہ اگرچہ اس کے چہرے

پر گیس ماسک چڑھایا گیا تھا لیکن اسے گیس بالکل نہیں دی گئی تھی لیکن اس کے باوجود وہ بے ہوش ہو گیا اور دانت نکالتے ہوئے اسے درد بالکل محسوس نہیں ہوا۔

مندرجہ بالا واقعہ بھی بیداری کی حالت میں ہپناٹزم کی ایک شاندار مثال ہے تاہم یہ عامل کا کام ہے کہ وہ فیصلہ کرے کہ کونسا مناسب موقع ہے جب اس طریقہ پر عمل کرنا مفید ثابت ہو سکتا ہے۔

# آٹھواں باب

## اسٹیج پر لوگوں کو ہپناٹائز کرنا

اسٹیج پر ہپناٹزم کے مظاہرے میں لوگ عموماً بہت دلچسپی لیتے ہیں۔ اکثر لوگ اس قسم کے مظاہرے کو جادو کا کرشمہ سمجھتے ہیں لیکن جو لوگ ہپناٹزم کے علم سے واقف ہیں وہ اچھی طرح جانتے ہیں کہ اسٹیج پر ہپناٹزم کے مظاہرے کا جادو وغیرہ سے کوئی تعلق نہیں اور اس قسم کے مظاہرے کی بنیاد سائنسی اصولوں پر ہے۔ فرض کیجئے آپ ایک ایسے ہال میں تشریف فرما ہیں جہاں ایک ماہر عامل اسٹیج ہپناٹزم کے فن کا مظاہرہ کر رہا ہے۔ آیئے دیکھیں کہ عامل کیا کرتا ہے اور وہ کس قدر سائنسی انداز سے ہپناٹزم کے فن کا مظاہرہ کرتا ہے۔

معمول ایک کرسی پر بیٹھا ہوا ہے۔ وہ اپنی مرضی سے اسٹیج پر آیا ہے اور اس نے رضاکارانہ طور پر خود کو ہپناٹزم کے مظاہرہ کے لئے پیش کیا ہے۔ عامل معمول کی طرف اپنا رُخ کرتا ہے اور معمول کو نرم لیکن تحکمانہ آواز میں ہدایت دیتا ہے کہ وہ گہری نیند سو جائے۔ چنانچہ معمول فوراً ہی عامل کی ہدایت پر عمل کرتا ہے لیکن سوال پیدا ہوتا ہے کہ معمول کیوں اتنی تیزی سے عامل کی ہدایت پر عمل کرتا ہے؟ کیا عامل کے پاس کوئی جادو ہے؟ ظاہر ہے کہ عامل کے پاس جادو نہیں۔ وہ صرف ہپناٹزم کے اصولوں کو استعمال کرتے ہوئے معمول کو گہری نیند سلا دیتا ہے۔ ہم پہلے بھی آپ کو

بتا چکے ہیں کہ ہر آدمی میں ترغیب سے اثر قبول کرنے کی صلاحیت ہوتی ہے تاہم یہ
صلاحیت بعض لوگوں میں زیادہ اور بعض میں کم ہوتی ہے۔ یہی وہ اصول ہے جسے
عامل ہمیشہ مدنظر رکھتا ہے اور اس سے بھرپور فائدہ اٹھاتا ہے۔ اسٹیج پر
ہپناٹزم کا مظاہرہ کرنے والے عامل کو ایک اور سہولت بھی حاصل ہوتی ہے یعنی
اسے یہ سنہری موقع دستیاب ہوتا ہے کہ وہ اسٹیج پر آ کر اپنے انداز اور بات چیت
سے لوگوں کو متاثر کرے۔ چنانچہ عامل اس موقع سے فائدہ اٹھاتے ہوئے اسٹیج
پر آنے کے بعد اس قسم کا طریق کار اختیار کرتا ہے اور اس قسم کی بات چیت کرتا ہے
کہ لوگوں کو یقین ہو جاتا ہے کہ وہ ہپناٹزم کے فن کا بہت بڑا ماہر ہے۔ لوگوں کو اپنی پیشہ وارانہ
گفت گو اور طریق کار سے متاثر کرنے کے بعد ہی عامل لوگوں کو یہ دعوت دیتا ہے کہ
ان میں سے کوئی شخص اسٹیج پر آئے تاکہ وہ ہپناٹزم کے فن کا مظاہرہ کرے۔

## حاضرین میں سے کونسے لوگ جلد ہپناٹائز ہو سکتے ہیں

لوگوں کو ہپناٹزم کی دعوت دینے سے پہلے عامل ہپناٹزم کے بعض ٹسٹ آزماتا
ہے تاکہ اسے یہ معلوم ہو جائے کہ مجمع میں کون سے لوگ ایسے ہیں جو ترغیب سے بہت
اثر قبول کرتے ہیں۔ عامل ان ہی لوگوں میں سے ایک کو معمول کے طور پر منتخب کرتا
ہے اور اس طرح عامل کی کامیابی یقینی ہوتی ہے۔

اس بات کی وضاحت کی ضرورت نہیں کہ جب لوگ اسٹیج پر ہپناٹزم کا مظاہرہ
دیکھنے آتے ہیں تو انہیں پہلے ہی سے معلوم ہوتا ہے کہ جو شخص اس فن کا مظاہرہ کرے

گا وہ یقیناً اپنے فن میں ماہر ہو گا۔ لہٰذا لوگ پہلے ہی سے ذہنی طور پر تیار ہو کر آتے ہیں۔ چنانچہ عامل اسٹیج پر آتا ہے۔ وہ ناظرین کو دوستانہ مگر پیشہ ورانہ انداز میں خوش آمدید کہتا ہے۔ عامل انہیں بتاتا ہے کہ وہ تھوڑی دیر بعد ہپناٹزم کا ایک حیرت انگیز مظاہرہ پیش کرے گا لہٰذا ناظرین کو چاہیئے کہ وہ بڑے سکون کے ساتھ بیٹھے رہیں۔ عامل ہپناٹزم کی تاریخ اور اس کے فوائد پر مختصر انداز میں روشنی ڈالتا ہے اور اس طرح لوگوں کی دلچسپی میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ عامل لوگوں کو بتاتا ہے کہ یہاں موجود تمام لوگ ہپناٹزم کا مظاہرہ دیکھنے میں گہری دلچسپی رکھتے ہیں اور وہ اس حیرت انگیز مظاہرے کے منتظر ہیں لہٰذا میں اپنی گفتگو کو زیادہ طول نہیں دوں گا۔ یاد رکھئے کہ عامل کی ان تمام باتوں اور حرکتوں کا مقصد یہ ہوتا ہے کہ لوگوں میں ہپناٹزم سے متعلق زیادہ سے زیادہ دلچسپی اور تجسس پیدا کیا جائے اور وہ یہ توقع کرنے لگیں کہ عامل یقیناً حیرت انگیز کمالات کا مظاہرہ کرے گا۔

اب عامل ناظرین سے پوچھتا ہے کہ کیا آپ میں کوئی ایسا شخص موجود ہے جسے نیند کی حالت میں بولنے کی عادت ہو؟ ظاہر ہے کہ چند افراد ضرور اپنا ہاتھ کھڑا کریں گے کیونکہ عامل نے ایسا ماحول پیدا کر رکھا ہے جس میں یہ لوگ اس بات کا اقرار کرتے ہوئے بالکل نہیں شرمائیں گے کہ انہیں نیند کی حالت میں بولنے کی عادت ہے۔ چنانچہ ان لوگوں نے دوسروں کے سامنے اپنی ایک ایسی کمزوری تسلیم کر لی ہے جسے عام حالات میں وہ عموماً چھپانے کی کوشش کرتے ہیں۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ ناظرین عامل کے ساتھ تعاون کر رہے ہیں۔ عامل نیند کی حالت میں بولنے والے تمام لوگوں کو اپنے ہاتھ نیچے کر لینے کے لئے کہتا ہے لیکن وہ ان لوگوں کو اپنے حافظے میں محفوظ

کر لیتا ہے۔ اس کے بعد عامل پوچھتا ہے کہ ناظرین میں سے وہ کون سے لوگ ہیں جنہوں نے کبھی اپنا زائچہ بنوایا ہے یا کسی دست شناس کو اپنا ہاتھ دکھایا ہے۔ کچھ لوگ ہاتھ کھڑا کریں گے۔ عامل ان لوگوں کو بھی اپنے حافظہ میں محفوظ کرے گا۔ عامل اسی قسم کے کئی اور سوالات کرتا ہے اور لوگ ہاتھ اٹھاتے ہیں لیکن اصل سوال ابھی باقی ہے۔ چنانچہ عامل لوگوں سے کہتا ہے کہ ایسے لوگ ہاتھ کھڑا کریں جو پہلے کبھی ہپناٹزم کے دوران معمول رہ چکے ہیں۔ یہی وہ لوگ ہیں جن میں قبولیت کی سب سے زیادہ صلاحیت موجود ہے۔ چنانچہ عامل ان لوگوں سمیت ایسے تمام لوگوں کو اسٹیج پر بلا لیتا ہے جو اس کے سوالات کا ہاں میں جواب دیتے رہے ہیں۔ اب عامل کا مقصد لوگوں کے اس گروپ میں سے ایک ایسے شخص کو تلاش کرنا ہے جس پر تنویمی ترغیب کا سب سے زیادہ اثر ہوتا ہو۔ اگرچہ عامل آہستہ آہستہ اپنے مقصد کی طرف بڑھ رہا ہے لیکن ناظرین عامل کے اس مقصد سے قطعی طور پر بے خبر ہیں۔ انہیں یہ بات معلوم نہیں کہ عامل ایک حساس معمول کی تلاش میں ہے۔ اب عامل ناظرین سے کہتا ہے کہ یہ افراد بہترین معمول ہیں لیکن آپ بھی بہترین معمول بن سکتے ہیں بشرطیکہ آپ میری ہدایات پر توجہ کے ساتھ عمل کریں۔

آخر کار عامل اپنے منتخب کئے ہوئے گروپ پر ہاتھ باندھنے کا ٹسٹ آزماتا ہے۔ وہ ناظرین سے بھی کہتا ہے کہ وہ بھی ایسا ہی کریں کیونکہ اس طرح ناظرین کو یہ پتہ چل سکے گا کہ ان میں توجہ مرکوز کرنے کی کس قدر صلاحیت ہے۔ چنانچہ عامل اپنے دونوں ہاتھ پھیلاتا ہے اور انہیں قریب لاتے ہوئے آخر کار آپس میں پیوست کر دیتا ہے۔ وہ تمام لوگوں سے کہتا ہے کہ وہ بھی اپنے ہاتھ اسی طرح پیوست کر لیں۔ ناظرین عامل کی ہدایت پر عمل کرتے ہوئے ایسا ہی کرتے ہیں۔ اس کے بعد عامل انہیں ہدایت دیتا

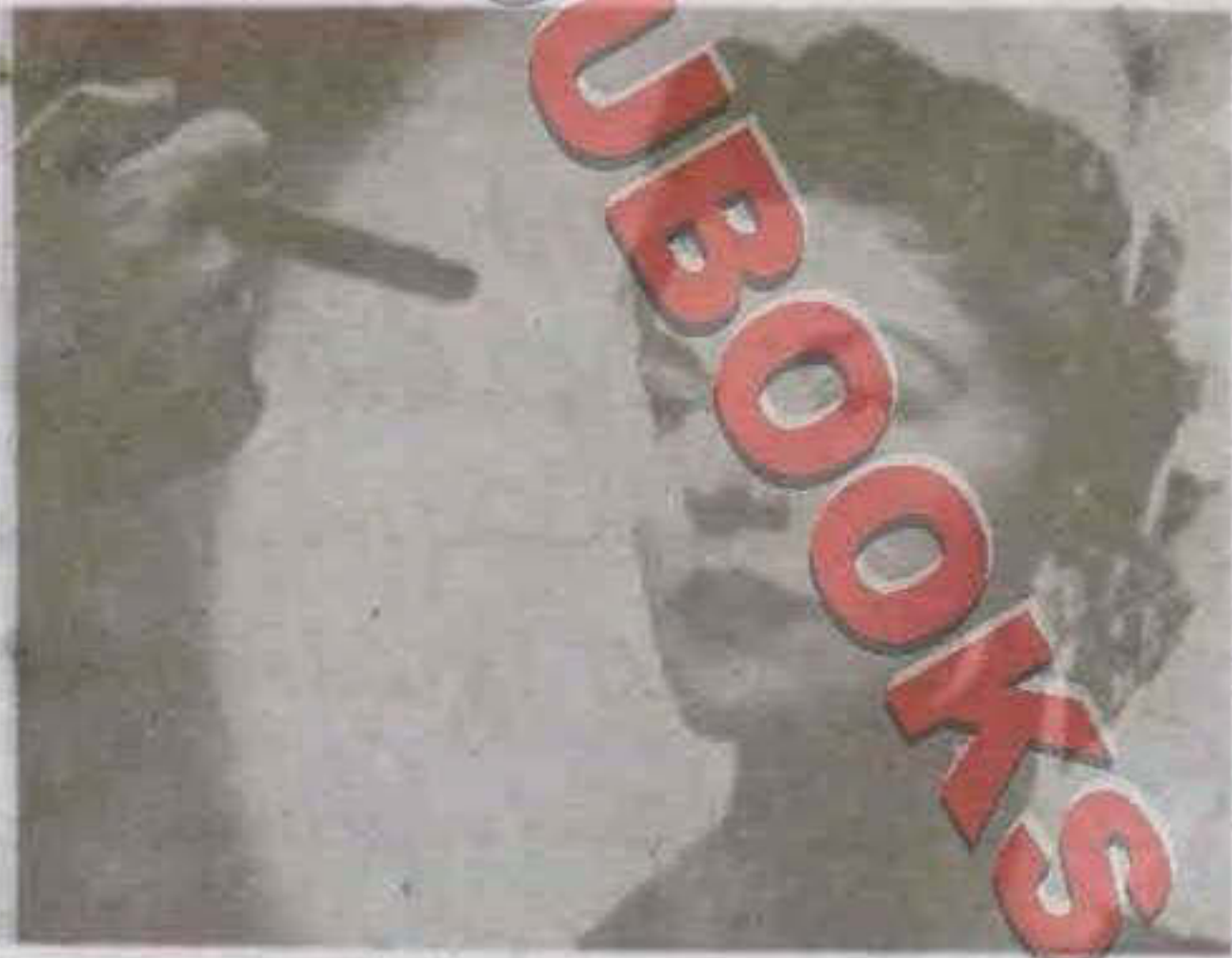
ہے کہ وہ اپنے دونوں ہاتھوں کو ایک دوسرے میں اچھی طرح دبائیں اور ان دوران میری آنکھوں میں دیکھتے رہیں ۔ اس تمام عمل کے دوران مکمل طور پر خاموشی ہونی چاہیئے تاکہ شور کی وجہ سے لوگوں کی توجہ میں خلل نہ پڑے ۔

جب لوگ اپنے دائیں اور بائیں ہاتھ کو آپس میں اچھی طرح پیوست کر لیں تو عامل ان سے مخاطب ہوتا ہے اور کہتا ہے کہ اب آپ اپنے ہاتھوں کو کوشش کے باوجود الگ نہیں کر سکیں گے کیونکہ آپ کے ہاتھ آپس میں پیوست ہو چکے ہیں ۔ عامل اس ترغیب کو اعتماد سے بھرپور آواز میں دہراتا رہتا ہے ۔ وہ ناظرین سے کہتا ہے کہ وہ ہاتھوں کو الگ کرنے کے لئے جتنا زور لگائیں گے ان کے ہاتھ اتنی ہی مضبوطی سے آپس میں پیوست ہو جائیں گے ۔ عامل لوگوں کی آنکھوں میں آنکھیں ڈال کر اس ہدایت کو پُراعتماد آواز میں دہراتا رہتا ہے اور آخر لوگوں سے کہتا ہے کہ جب میں تین تک گنوں گا تو آپ میں سے ایک شخص بھی اپنے ہاتھ الگ نہیں کر سکے گا ۔ آپ کے ہاتھ آپس میں جڑ گئے ہیں اور آپ انہیں الگ نہیں کر سکتے ۔ آپ اپنے ہاتھ اسی وقت الگ کر سکیں گے جب میں آپ سے ایسا کرنے کے لئے کہوں گا اور اس کے ساتھ ہی عامل تین تک گنتا ہے اور ترغیب دوہرا تا جاتا ہے کہ آپ کے ہاتھ آپس میں جڑ گئے ہیں ۔ آپ انہیں الگ کرنے کے لئے جتنا زور لگائیں گے آپ کے ہاتھ اتنی ہی زیادہ مضبوطی سے آپس میں پیوست ہو جائیں گے ۔ اس دوران عامل اس بات کا جائزہ بھی لیتا رہتا ہے کہ کون سے لوگ تین تک گنتی کے بعد اپنے ہاتھ الگ نہیں کر سکے ۔ عامل لوگوں کو یہ ہدایت بھی کرتا ہے کہ وہ مکمل خاموشی برقرار رکھیں تاکہ ایسے لوگوں کی توجہ میں خلل پیدا نہ ہو جو اپنے ہاتھ الگ نہیں کر سکے ۔

مجمع میں ایسے لوگ ضرور ہوں گے جو ہاتھ الگ نہیں کر سکیں گے۔ چنانچہ وہ حیرانی کی حالت میں اِدھر اُدھر دیکھیں گے۔ لیکن مجمع میں ایسے لوگ بھی ہوں گے جو اپنے ہاتھ الگ کرنے میں کامیاب رہیں گے۔ یہ لوگ ان لوگوں کو حیرانی سے دیکھیں گے جو ہاتھ الگ نہیں کر سکے۔ اس موقع پر عامل ایک بار پھر لوگوں کو ہدایت کرتا ہے کہ وہ خاموشی سے بیٹھے رہیں۔ عامل ان لوگوں کو جو اپنے ہاتھ الگ نہیں کر سکے کھڑا ہونے کے لئے کہتا ہے۔ جب یہ لوگ اپنی جگہوں پر کھڑے ہو جائیں تو عامل انہیں ہدایت دیتا ہے کہ میں تین تک گنوں گا اور آپ کی آنکھیں بند ہو جائیں گی۔ تین تک گنتی کے بعد آپ اپنی آنکھوں کو کھولا نہیں کر سکیں گے اور آپ پر گہری تنویمی نیند طاری ہو جائے گی۔ چنانچہ عامل تین تک گنتا ہے اور ان لوگوں کی آنکھیں بند ہو جاتی ہیں اور اس طرح ان لوگوں پر عامل کو مکمل طور پر قابو حاصل ہو جاتا۔ لیکن یاد رکھیں کہ اس کے فوراً بعد عامل ان لوگوں کو بار بار ایسی ترغیبات دیتا ہے جن سے ان کی نیند زیادہ سے گہری ہو جائے۔ اس کے بعد عامل ان لوگوں کو ہدایت دیتا ہے کہ جب میں تین تک گنوں گا تو آپ اپنی آنکھیں کھول دیں گے لیکن آپ تنویمی نیند سے بیدار نہیں ہوں گے اور آپ پر نیند طاری رہے گی۔ جب یہ لوگ آنکھیں کھول دیں تو عامل انہیں ہدایت کرتا ہے کہ وہ چل کر اسٹیج پر آ جائیں اور وہاں رکھی ہوئی کرسیوں پر بیٹھ جائیں۔ دیکھنے والوں کو معلوم ہونا چاہیئے کہ اگرچہ ان لوگوں کی آنکھیں کھلی ہیں لیکن یہ بدستور تنویمی نیند کی حالت میں ہیں۔ عامل ان لوگوں کو یہ ہدایت بھی کرتا ہے کہ جب وہ اسٹیج پر آ کر کرسیوں پر بیٹھیں گے تو ان کے ہاتھ خود بخود الگ ہو جائیں گے۔ کرسیوں پر بیٹھتے ہی ان کی آنکھیں بند ہو جائیں گی اور ان پر پہلے سے بھی

زیادہ گہری تنویمی نیند طاری ہو جائے گی۔ عامل اب اسٹیج پر ہپناٹزم کے کمالات کا عملی مظاہرہ کر سکتا ہے کیونکہ یہ لوگ مکمل طور پر اس کے اختیار میں ہیں۔ یاد رکھیں کہ ہاتھ باندھنے کے سارے عمل میں پانچ منٹ سے زیادہ وقت صرف نہیں کرنا چاہیئے۔ یہ طریقہ آزمانے کے لئے لوگوں کی تعداد کی کوئی پابندی نہیں۔ یہ طریقہ ایک شخص پر بھی آزمایا جا سکتا ہے اور ہزاروں پر بھی۔

## نواں باب

# فوری ہپناٹزم

ہپناٹزم کے دلچسپ پہلوؤں میں سے ایک "فوری ہپناٹزم" ہے۔ اس سلسلے میں ڈاکٹر جارج الیٹا بردکس نے ایک دلچسپ واقعہ بیان کیا ہے۔ وہ اپنی کتاب "ہپناٹزم" میں لکھتے ہیں کہ میں نے چند افراد کو ہپناٹزم سے متعلق ایک تجربہ کرنے کے لئے بلایا۔ میں نے ان لوگوں کو بتایا کہ میں تنویمی نیند طاری کرنے والی موسیقی کا ایک ریکارڈ بجاؤں گا اور آپ لوگوں پر فوراً تنویمی نیند طاری ہو جائے گی۔ چنانچہ میں اٹھا اور میں نے ایک ریکارڈ بجایا لیکن فوراً ہی مجھے احساس ہوا کہ میں نے تنویمی نیند طاری کرنے والی موسیقی کا ریکارڈ نہیں بلکہ غلطی سے ایک دوسرا ریکارڈ بجا دیا تھا جس کا تنویمی موسیقی سے کوئی تعلق نہ تھا۔ اپنی غلطی کو محسوس کرتے ہوئے میں فوراً اٹھا تاکہ اصل ریکارڈ بجاؤں۔ اچانک میری نظر گروپ میں موجود ایک شخص پر پڑی جو ریکارڈ بجتے ہی سو گیا تھا حالانکہ یہ ریکارڈ اصل ریکارڈ نہیں تھا۔

فوری ہپناٹزم کے اس دلچسپ تجربہ کی روشنی میں ہم یہ کہہ سکتے ہیں کہ ہپناٹزم کے لئے یہ بات اہم نہیں کہ آپ کون سا طریقہ اختیار کرتے ہیں۔ جو بات اہم ترین ہے وہ یہ ہے کہ آیا معمول کو عامل پر اعتماد ہے یا نہیں اور کیا معمول کو یقین ہے کہ عامل اسے واقعی ہپناٹائز کرے گا؟ اگر معمول کو یقین ہو کہ عامل ہپناٹزم میں بڑی مہارت

رکھتا ہے اور اس کی ناکامی کا سوال ہی پیدا نہیں ہوتا تو پھر معمول یقیناً ہپناٹائز ہو
جائے گا۔ چنانچہ عامل کو ہپناٹزم سے پہلے معمول کے دل میں یہ اعتماد اور یقین پیدا
کرنا پڑتا ہے۔ صرف اسی صورت میں عامل کی کامیابی ممکن ہے۔ ڈاکٹر جارج نے
جو دلچسپ واقعہ بیان کیا ہے اس میں بھی یہی حقیقت کارفرما تھی۔ غلط ریکارڈ کے باوجود
اس شخص پر تنویمی نیند اس لئے طاری ہوئی کہ اس شخص کو ڈاکٹر جارج کی صلاحیت پر
مکمل یقین تھا اور وہ جانتا تھا کہ ڈاکٹر جارج اپنے فن کا بہت بڑا ماہر ہے۔ اسی
یقین کی بنا پر وہ شخص فوراً گہری نیند سو گیا حالانکہ جو ریکارڈ بجایا گیا تھا وہ اصل ریکارڈ
نہیں تھا۔ چنانچہ اس شخص پر تنویمی نیند طاری ہونے کا سبب اس کا اپنا یقین تھا۔

## مجمع کی شکل میں لوگ جلد ہپناٹائز ہوتے ہیں

جہاں تک میرے ذاتی تجربے کا تعلق ہے میں اس نتیجہ پر پہنچا ہوں کہ جب
لوگ مجمع کی صورت میں موجود ہوں تو اکثر لوگ جلد ہپناٹائز ہو جاتے ہیں۔ میں نے اکثر
اوقات لوگوں کو ذاتی ہپناٹزم سکھانے کے لئے تربیتی کورس منعقد کئے ہیں۔ چنانچہ
ایسے موقعوں پر میں گروپ میں سے کسی ایک مرد یا عورت کو نمونہ کے طور پر منتخب
کرتا ہوں اور دوسرے طلباء کو ہدایت کرتا ہوں کہ جب میں اس مرد یا عورت کو ہپناٹائز
کروں تو آپ اس سارے عمل کا بغور مشاہدہ کرتے رہیں اور یہ بات خاص طور پر
نوٹ کریں کہ معمول میں جسمانی اعتبار سے کیا تبدیلیاں پیدا ہوتی ہیں۔ چنانچہ میں معمول
کو تنویمی نیند سلانے کے بعد اس سے مختلف سوالات کرتا ہوں اور معمول سے

پوچھتا ہوں کہ اب وہ کیا محسوس کر رہا ہے اور ہپناٹزم سے پہلے کیا محسوس کر رہا تھا۔ طلباء معمول کے جوابات کو تفصیل کے ساتھ تحریر کر لیتے ہیں۔ چنانچہ ان جوابات کا تجزیہ کیا جاتا ہے۔ اس تجزیہ سے طلباء کو یہ معلوم ہو جاتا ہے کہ تنویمی حالت میں کیا محسوس ہوتا ہے۔ اس طرح وہ تنویمی حالت کا بیداری کی حالت سے مقابلہ کر کے بہت کچھ سیکھتے ہیں۔ ہپناٹزم کے عملی مظاہرے اور تنویمی حالت میں معمول کے احساسات کے تجزیہ کے بعد گروپ کے اکثر لوگ اس شدید خواہش کا اظہار کرتے کہ انہیں بھی ہپناٹائز کیا جائے کیونکہ انہیں معلوم ہوتا ہے کہ تنویمی حالت میں معمول کے کیا احساسات ہوتے ہیں اور معمول کیا کچھ کرتا ہے۔ چنانچہ میں ان لوگوں میں ذاتی ہپناٹزم کی صلاحیت پیدا کرتا ہوں اور اس کے بعد انہیں ہپناٹزم کے تمام پہلوؤں سے عملی طور پر آگاہ کرتا ہوں۔ یہی وہ لوگ ہوتے ہیں جنہیں آگے چل کر فوری طور پہ ہپناٹائز کیا جا سکتا ہے۔ ان لوگوں کو ہپناٹزم سے اتنی دلچسپی پیدا ہو جاتی ہے اور ان میں ترغیب کا فوری اثر قبول کرنے کی اتنی صلاحیت پیدا ہو جاتی ہے کہ بعض اوقات تو یہ لوگ ہپناٹزم کا نام سنتے ہی گہری نیند سو جاتے ہیں۔

## فوری ہپناٹزم کی ایک مثال

آپ کی دلچسپی کے لئے میں فوری ہپناٹزم سے متعلق ایک اور دلچسپ واقعہ بیان کر رہا ہوں جس سے آپ کو اچھی طرح معلوم ہو جائے گا کہ اگر ایک شخص کے ذہن میں ہپناٹزم کے بارے میں تجسس ہو اور اسے معلوم ہو کہ عامل اپنے فن کا بہت

بڑا ماہر ہے تو وہ کس قدر آسانی سے ہپناٹائز ہو جاتا ہے۔

کئی سال ہوئے مجھے ہپناٹزم پر لیکچر کے لیے سان فرانسسکو جانا پڑا۔ لیکچر کے بعد میزبان مجھے اپنے گھر لے گیا۔ جہاں میزبان کی بیوی اور بیٹے سے میری ملاقات ہوئی۔ میزبان کے بیٹے کا نام ولیم تھا اور اس کی عمر تقریباً ۱۸ سال تھی۔ دوران گفتگو میں نے محسوس کیا کہ ولیم مجھ سے بہت زیادہ متاثر ہے۔ اس نے مجھے بتایا کہ میں نے آپ کی مہارت کے بارے میں بہت کچھ سن رکھا ہے اور مجھے ہپناٹزم سے بڑی دلچسپی ہے۔ آخر ولیم نے مجھ سے پوچھا کہ کیا آپ مجھے ہپناٹائز کریں گے؟ "اگر تم چاہتے ہو تو ضرور کروں گا" میں نے جواب دیا۔ میرا جواب سن کر ولیم بہت خوش ہوا۔ چنانچہ میں نے اس سے کہا کہ مہمان خانے سے میرا بریف کیس لے آؤ۔ ولیم فوراً میرا بریف کیس لے آیا اور مجھ سے پوچھنے لگا کہ اب میں کیا کروں۔ میں نے اس سے کہا کہ تم کرسی پر اطمینان سے بیٹھ جاؤ اور اپنے بدن کو ڈھیلا چھوڑ دو۔ میں نے بریف کیس میں سے کرسٹل بال نکالا اور اسے اپنی انگلیوں میں پکڑ کر ولیم کی آنکھوں کے سامنے رکھا اور اس سے کہا کہ تم اپنے بدن کو ڈھیلا چھوڑ دو اور اپنی توجہ کرسٹل بال کی چکدار سطح پر مرکوز کر دو۔ میں نے اس سے کہا کہ میں تین مرتبہ "سو جاؤ" کہوں گا۔ تم اپنی آنکھیں بند کر لو گے اور جب میں تیسری مرتبہ "سو جاؤ" کہوں تو تم گہری نیند سو جاؤ گے۔ ولیم فوراً ہی سو گیا۔ میں نے آئی ٹسٹ آزما لیا لیکن ولیم اپنی آنکھیں نہیں کھول سکا اور میں اس نتیجہ پر پہنچا کہ وہ گہری نیند سو چکا ہے۔ میں نے کئی اور ٹسٹ بھی کیے لیکن تمام ٹیسٹوں سے یہی نتیجہ برآمد ہوا کہ ولیم پر گہری تنویمی نیند طاری ہے۔

بلاشبہ ولیم نے "فوری ہپناٹزم" کا عملی مظاہرہ کیا تھا۔ ولیم کیوں اتنی جلدی ہپناٹائز ہو

گیا۔ ظاہر ہے کہ اس کی کئی وجوہات تھیں یعنی ولیم کو ہپناٹزم سے گہری دلچسپی تھی اور وہ نفسیات کی کلاس میں اس موضوع کے بارے میں معلومات حاصل کر رہا تھا۔ اس نے ہپناٹزم کے موضوع پر مطالعہ بھی کیا تھا۔ اسے ہپناٹزم کے فن میں میری مہارت پر مکمل یقین تھا اور میں مہمان کی حیثیت سے اس کے گھر میں موجود تھا اور آخری وجہ یہ بھی کہ ولیم کے دل میں ہپناٹائز ہونے کی شدید خواہش موجود تھی لیکن موقع نہ ملنے کی وجہ سے وہ ابھی تک اپنی یہ خواہش پوری نہیں کر سکا تھا۔ ان تمام وجوہات کی بناء پر ولیم فوراً ہی ہپناٹائز ہو گیا۔

حقیقت یہ ہے کہ اگر میں کرسٹل بال استعمال نہ کرتا تب بھی ولیم فوری طور پر ہپناٹائز ہو جاتا کیونکہ ولیم کے دل میں ہپناٹائز ہونے کی شدید خواہش موجود تھی اور اس کے ذہن میں خود کو تنویمی نیند کی ترغیب دینے کا ایک ایساز ور دار عمل جاری تھا جو اسے تنویمی نیند سلانے کے لئے بذاتِ خود کافی تھا۔

## فوری ہپناٹزم کی صلاحیت معلوم کرنیکا ٹسٹ

یہ دیکھنے کے لئے ایک شخص میں فوری ہپناٹزم کی کس قدر صلاحیت ہے مندرجہ ذیل ٹسٹ انتہائی کارآمد ہے۔ اس ٹسٹ کو ہم "پیچھے گرنے کا ٹسٹ" کہہ سکتے ہیں۔

اس ٹسٹ کے مطابق عامل سب سے پہلے معمول کو بتاتا ہے کہ میں یہ دیکھنے کے لئے کہ تم میں فوری طور پر ہپناٹائز ہونے کی کتنی صلاحیت ہے تمہارا ٹسٹ لوں گا۔

چنانچہ تمہیں چاہیئے کہ مجھ سے مکمل طور پہ تعاون کرو۔ عامل معمول کو بتاتا ہے کہ اگر تم اس ٹسٹ میں کامیاب رہے تو اس کا مطلب ہوگا کہ تم ایک اچھے معمول ہو اور تم میں ہپناٹائز ہونے کی صلاحیت موجود ہے۔ عامل معمول سے کہتا ہے کہ وہ بالکل سیدھا کھڑا ہو جائے، پاؤں جوڑ لے اور آنکھیں بند کر لے۔ عامل معمول کے پیچھے کھڑا ہو جاتا ہے اور جان بوجھ کر معمول کے سر کو تھوڑا سا پیچھے کی طرف جھکاتا ہے۔ تاکہ اگر معمول کو چھوڑا جائے تو وہ پیچھے کی طرف گرے۔ لیکن عامل اسے چھوڑتا نہیں بلکہ اپنے دونوں ہاتھ معمول کے کندھوں پر رکھ دیتا ہے۔ اب عامل معمول سے کہتا ہے کہ وہ یوں محسوس کرے کہ جیسے وہ پیچھے کی جانب گر رہا ہے۔ عامل معمول کو یہ تسلی بھی دیتا ہے کہ میں تمہارے پیچھے کھڑا ہوں اس لئے تم زمین پر نہیں گرو گے۔ جونہی تم پیچھے کی طرف گرنے لگو گے میں فوراً تمہیں تھام لوں گا۔ لہٰذا تمہیں ڈرنے کی کوئی ضرورت نہیں۔ عامل معمول کو ہدایت کرتا ہے کہ تم اپنے پاؤں کو ایک ہی جگہ پر جمائے رکھو اور آگے پیچھے حرکت کرو۔ اس موقع پر عامل اپنی بات سمجھانے کے لئے معمول کو آگے پیچھے حرکت دیتا ہے۔ بالکل اس طرح جیسے دروازہ قبضوں پر آگے پیچھے کی جانب حرکت کرتا ہے۔ اس کے بعد عامل معمول کی آگے پیچھے حرکت کو روک دیتا ہے۔ معمول سمجھتا ہے کہ اب میں بالکل سیدھا کھڑا ہوں لیکن درحقیقت وہ سیدھا کھڑا نہیں ہوتا بلکہ اس کا جھکاؤ پیچھے کی طرف ہوتا ہے اور اگر عامل نے اس کے کندھوں پر اپنے دونوں ہاتھ نہ رکھے ہوں تو معمول پیچھے کی طرف گر جائے۔

اس موقع پر عامل ایک مرتبہ پھر معمول سے کہتا ہے کہ تم یوں محسوس کرو کہ جیسے تم پیچھے کی جانب گر رہے ہو۔ یہ ترغیب دینے کے بعد عامل آہستہ آہستہ معمول کے

کندھوں پر سے ہاتھ ہٹا لیتا ہے اور ظاہر ہے کہ معمول فوراً پیچھے کی جانب گرتا ہے لیکن عامل اسے تھام لیتا ہے۔ اس ٹسٹ میں کامیاب ہونے پر معمول خوشی محسوس کرتا ہے کیونکہ اسے یقین ہو جاتا ہے کہ مجھ میں ترغیب سے اثر قبول کرنے کی صلاحیت موجود ہے۔ عامل بھی معمول کو بتاتا ہے کہ تم ٹسٹ میں پوری طرح کامیاب رہے ہو اور اس کا مطلب یہ ہے کہ تمہیں اپنے ذہن پر مکمل اختیار حاصل ہے۔ تمہاری قوتِ تخیل بھی اچھی ہے اور تم میں تنویمی ترغیب سے اثر قبول کرنے کی کافی صلاحیت ہے۔

اب عامل معمول کو ہپناٹائز کرنے کا عمل شروع کرتا ہے۔ چنانچہ عامل معمول سے کہتا ہے کہ تم آرام سے کرسی پر بیٹھ جاؤ۔ اس کے بعد عامل معمول کو ہدایت دیتا ہے کہ میں تین تک گنوں گا اور تمہارے لئے اپنی آنکھیں کھلی رکھنا ناممکن ہو جائے گا۔ تم آنکھیں بند کر لو گے اور تم پر فوراً گہری نیند طاری ہو جائے گی۔ ہم یقین سے کہہ سکتے ہیں کہ اگر عامل تنویمی نیند طاری کرنے کا یہ طریقہ استعمال کرتے ہوئے ہپناٹزم کے اصولوں پر ذہانت کے ساتھ عمل کرے تو اسے یقیناً کامیابی ہو گی۔

میں ایک بار پھر آپ کو یاد دلانا چاہتا ہوں کہ تنویمی عمل کی کامیابی کے لئے ضروری ہے کہ معمول کو عامل پر مکمل اعتماد ہو اور معمول کو یقین ہو کہ عامل ہپناٹزم کے فن میں مہارت رکھتا ہے۔ فرض کریں کہ عامل معمول کو تنویمی نیند سلانے میں ناکام رہتا ہے تو ایسی صورت میں عامل کو پریشان نہیں ہونا چاہیئے بلکہ صورتِ حال کا خندہ پیشانی سے سامنا کرتے ہوئے معمول کو بتانا چاہیئے کہ اگلی مرتبہ اس پر اور زیادہ گہری نیند طاری ہو گی۔

# سادہ گولیوں کے ذریعے ہپناٹزم کا طریقہ

ان لوگوں کو ہپناٹائز کرنے کیلئے میں ایک خاص طریقہ استعمال کرتا ہوں جو مجھے بتلاتے ہیں کہ انہیں ہپناٹائز کرنا مشکل ہے یا یہ کہ اکثر عامل انہیں ہپناٹائز کرنے میں ناکام رہے ہیں۔ یہ طریقہ مندرجہ ذیل ہے۔

میں معمول سے پوچھتا ہوں کہ کیا تمہیں معلوم ہے کہ بعض خاص ادویات کے ذریعے تنویمی نیند طاری کی جاتی ہے۔ معمول اکثر بتاتا ہے کہ ہاں مجھے معلوم ہے۔ وجہ یہ ہوتی ہے کہ اکثر ناولوں اور فلموں میں اس قسم کے مناظر ہوتے ہیں۔ اور بعض ادویات کے بارے میں طبی رسالوں میں بھی یہ تذکرہ ہوتا ہے کہ یہ ادویات تنویمی نیند جیسی کیفیت طاری کرتی ہیں۔ چنانچہ میں معمول سے کہتا ہوں کہ کیوں نہ اسے تنویمی نیند سلانے کے لئے ایسی ہی دوا استعمال کی جائے کیونکہ اس دوا کے استعمال سے معمول بہت گہری نیند سو جاتا ہے۔ جونہی معمول یہ دوا استعمال کرنے پر آمادگی ظاہر کرے میں دوا کی ایک خوبصورت بوتل میں سے ایک گولی نکالتا ہوں اور معمول کو دیتا ہوں کہ وہ پانی کے ساتھ یہ گولی نگل لے۔ اصل میں یہ دوا کی گولی نہیں ہوتی بلکہ شکر کی ایک خوبصورت گولی ہوتی ہے جو دیکھنے میں بالکل دوا کی گولی دکھائی دیتی ہے۔ جونہی معمول یہ گولی نگلنے لگتا ہے میں اسے بتاتا ہوں کہ اس گولی کا فوری طور پر اثر ہوگا اور اس کے استعمال کے ساتھ ہی معمول پر غنودگی طاری ہونے لگے گی۔ میں معمول کو مزید بتاتا ہوں کہ یہ گولی نگلتے ہی اس کی پلکیں بہت بھاری ہونے لگیں گی اور جونہی وہ اپنی آنکھیں بند کرے گا اس

پہ گہری تنویمی نیند طاری ہو جائے گی۔ جب معمول گولی نگل لیتا ہے تو میں فوراً کہتا ہوں کہ تم پہ گہری غنودگی طاری ہونے لگی ہے۔ معمول اس ترغیب کا فوراً اثر قبول کرتا ہے اور اس پہ واقعی گہری غنودگی طاری ہو جاتی ہے اور وہ جلد ہی گہری نیند سو جاتا ہے۔

سوال پیدا ہوتا ہے کہ معمول شکر کی گولی نگل کر کیوں تنویمی نیند سو گیا۔ اس کی وجہ محض یہ ہے کہ معمول کو ہپناٹزم کے ایک ماہر کی حیثیت سے میری صلاحیت پہ مکمل یقین تھا۔ اسے معلوم تھا کہ میں اسے تنویمی نیند سلانے کے لئے جو دوا کی گولی دوں گا وہ بہت ہی مؤثر ہو گی اور اسے فوراً گہری نیند سلا دے گی۔ چنانچہ یاد رکھیں کہ یہ بات زیادہ اہمیت نہیں رکھتی کہ آپ ہپناٹزم کے لئے کون سا طریقہ اختیار کرتے ہیں۔ اہمیت اس بات کی ہے کہ معمول کو آپ کی صلاحیت پر کس قدر اعتماد ہے۔ کیا وہ آپ کو ہپناٹزم کا زبردست ماہر سمجھتا ہے؟

## دوبارہ ہپناٹائز کرنا انتہائی آسان ہے

جب معمول ایک مرتبہ ہپناٹائز ہو جائے تو اسے آئندہ فوری طور پہ ہپناٹائز کرنا بہت ہی آسان ہوتا ہے۔ اس مقصد کے لئے معمول کو تنویمی نیند کی حالت میں یہ ہدایت کی جاتی ہے کہ آئندہ جب میں تین تک گنوں گا تو تم فوراً سو جاؤ گے۔ عامل معمول کو گنتی کی بجائے یہ ہدایت بھی دے سکتا ہے کہ آئندہ جب میں سیٹی بجاؤں گا تو تم فوری طور پہ گہری نیند سو جاؤ گے۔ اس بات کا انحصار عامل کی مرضی پر ہے کہ وہ معمول کو آئندہ فوری طور پہ ہپناٹائز کرنے

کے لیے کیا اشارہ مقرر کرتا ہے۔ گنتی، سیٹی کی آواز یا کچھ اور۔ چنانچہ آئندہ جب بھی عامل یہ اشارہ کرے گا معمول فوری طور پر گہری نیند سو جائے گا۔ معمول کا خود پر کوئی اختیار نہیں ہوگا۔ وہ عامل کے اس اشارہ کا مکمل طور پر پابند ہوگا۔

مزاحیہ شاعری کا ایک بے مثال انتخاب
پچیس 25 مشہور شاعروں کی
بہترین مزاحیہ شاعری
اس کتاب میں شامل شعراء
• انور مسعود
• دلاور فگار
• سرفراز شاہد
• ضیاء الحق قاسمی
• عنایت علی خان
• انعام الحق جاوید
• ضمیر جعفری
• عبیر ابوذری
• خالد مسعود خان
• فاروق قیصر
• علامہ پاکٹ مار
• شاہد الوری
• محبوب عزمی
• راجہ مہدی علی خان
• مرزا محمود سرحدی
• نیاز سواتی
• شوکت تھانوی
• اطہر شاہ خان
• امیر الاسلام ہاشمی
• مسٹر دہلوی
• خالد عرفان
• بیدل جونپوری
• آزر عسکری
• ظریف جبلپوری
• اسد جعفری
انتخاب
وقار
ایشیا بکس
پوسٹ بکس نمبر 554
راولپنڈی۔ پوسٹ کوڈ 46000
ہماری مطبوعات کی مکمل فہرست حاصل کرنے کے لئے پتہ لکھا ہوا جوابی لفافہ بھیجیں

## ایشیا بکس کی کتابیں ان بک سیلرز سے بھی مل سکتی ہیں

☆ رحمن بک ہاؤس' اردو بازار' کراچی' فون 7766751 ☆ علم و عرفان پبلشرز' 34 اردو بازار' لاہور' فون 7352332 ☆ طارق بک سینٹر نولکھا بازار' لاہور۔ ☆ کتاب گھر' اقبال روڈ' نزد کمیٹی چوک راولپنڈی شہر' فون 5552929 ☆ اتحاد نیوز ایجنسی' اخبار مارکیٹ' موتی پلازہ بیسمنٹ' مری روڈ' راولپنڈی' فون 5504559' ☆ بک سینٹر' حیدر روڈ' صدر' راولپنڈی۔ ☆ مکتبہ سرحد' خیبر بازار' پشاور' فون 212535' ☆ شمع بک سٹال' کچہری بازار' فیصل آباد' فون 613449' ☆ کتب خانہ مقبول عام' جھنگ بازار' گلی نمبر 6' فیصل آباد' فون 612038' ☆ کتابستان بک سیلرز' شاہی بازار' بہاولپور' فون 874815' ☆ الغفار بک ڈپو' چوک منیر شہید' احمد پور شرقیہ' ☆ ریلوے بک سٹال' ریلوے اسٹیشن' خانیوال' ☆ خانیوال کتاب گھر' چوک مرکزی جامع مسجد' خانیوال' ☆ مسعود نیوز ایجنسی' ملتان' فون 591209' ☆ طاہر نیوز ایجنسی' عارف بازار' بورے والا' ☆ نیو کان' کیمسٹری مارٹ' لیاقت روڈ' میاں چنوں' فون 661838' ☆ سلطانی نیوز ایجنسی' بھوال' ☆ اعدرو نیوز ایجنسی' ریلوے بک سٹال' شورکوٹ چھاؤنی' ☆ حق باھو نیوز ایجنسی' بازار اربیاں' شورکوٹ شہر' ☆ جنوبیہ کیمسٹری مارٹ' کھاریاں' ☆ آئیڈیل سپورٹس' صدر بازار' کھاریاں' ☆ ببر نیوز ایجنسی' ٹریفک چوک' جام پور' ☆ ملک نیوز ایجنسی' ٹریفک چوک' ڈیرہ غازی خان' ☆ فیض نیوز ایجنسی' عیسیٰ خیل' ☆ راحیل کتاب گھر' سٹیشن روڈ' لاڑکانہ' ☆ جتوئی نیوز ایجنسی' گھنٹہ گھر' نزد UBL سکھر' ☆ مشتاق نیوز ایجنسی' نزد فائر بریگیڈ' مریم [illegible] شاہ' ☆ ظفر کتاب گھر' چوک زرگراں' مین بازار' کوہاٹ شہر' فون 519677' ☆ طاہر بک ڈپو' چیچر تھانہ روڈ' بنوں' ☆ جاوید نیوز ایجنسی' خاص بازار' بالا کوٹ' ☆ پاکستان [illegible] ہسپتال چوک' میانوالی روڈ' شکر درہ' ☆ عاصم بک ڈپو' گڑھی حبیب اللہ' ضلع مانسہرہ' ☆ پاکستان بک سینٹر' لدھیانہ مارکیٹ' منگورہ' ☆ حاجی گل کرم خان نیوز ایجنسی' چار سدہ' ☆ [illegible] برادرز' گوردت سنگھ روڈ' کوئٹہ' ☆ عبدالعزیز بک سٹال' میزان چوک' کوئٹہ' ☆ [illegible] نیوز ایجنسی' تربت' ☆ العید نیوز ایجنسی' جیوانی' ☆ ایم ٹی بک سیلرز' طارق مارکیٹ' اپر روڈ' گلگت' ☆ قریشی نیوز ایجنسی' مین بازار' کوٹلی' ☆ حاجی غلام حیدر نیوز ایجنٹ' سہنسہ' ضلع بھمبر' ☆ فیض کتاب گھر' نیو بازار' چترال۔

جادُو
دوسروں پر کیجئے
پڑھنے کے بعد آپ اندازہ کر چکے ہوں گے کہ
ڈیل کارنیگی جن کی کتابیں آسمانی کتابوں کے بعد
دنیا بھر میں سب سے زیادہ پڑھی جاتی ہیں۔ کس قدر باکمال
مصنف تھے۔
اب آپ کو اسی مصنف کی ایک اور کتاب بھی ضرور پڑھنی
چاہئے۔ یہ ایک ایسی کتاب ہے جو زندگی میں کئی اعتبار سے آپ
کو انتہائی بلندی تک لے جا سکتی ہے۔
ایک کتاب جس سے
زندگی کا دروازہ کھلا ہے
یہ شہرہ آفاق کتاب اب تک کئی ملین کی تعداد میں فروخت ہو چکی ہے
اور دنیا کی تمام اہم زبانوں میں اس کا ترجمہ ہو چکا ہے
ایشیابکس
پوسٹ بکس نمبر 554
راولپنڈی
ہماری مطبوعات کی مکمل فہرست حاصل کرنے کے لئے پتہ لکھا ہوا جوابی لفافہ بھیجیں

## ہماری بعض دلچسپ اور مفید کتابیں

ایشیا بکس پوسٹ بکس نمبر 554 راولپنڈی